

Heso Hyvinvointivalmennuksen tavoitteet ja sisällöt

Auttaa työnhakijoita käsittelemään henkilökohtaisia kuormitustekijöitä, jotta työnhaku voi edetä keveämmin.

Auttaa työnhakijoita henkilökohtaisten voimavarojen vahvistamisessa kohti tulevaa työelämää.

Lisätä itsetuntemusta työnhakua, työelämää ja kokonaiselämää silmälläpitäen.

Tukea työnhakijoita työnhaussa ja työmahdollisuuksien etsimisessä senhetkisten voimavarojen ja tilanteen mukaan.

Heso – Hyvinvointivalmennuksen sisältö

	Maanantai klo 10-14	Tiistai	Keskiviikko klo 10-14	Torstai	Perjantai
Vk1	Olen hyvä, vahvuuteni ja onnistumiseni	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / valmennusmoduuli tarpeen mukaan	Työminä ja muut roolini sekä elämänlaatua vahvistavat verkostot	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / valmennusmoduuli tarpeen mukaan	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / valmennusmoduuli tarpeen mukaan
Vk2	Itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistaminen, sosiaalinen jännittäminen		Psykologinen joustavuus		
Vk3	Osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen		CV työpaja		
Vk4	Arjen hyvinvointi, ravitsemuksen, unen ja palautumisen vaikutus hyvinvointiin		Mielen hyvinvointi työnhaussa ja työelämässä		
Vk5	Vuorovaikutustaidot		Arjen liikkuminen ja sen vaikutus hyvinvointiin		

Ma ja Ke hyvinvointivalmennus ryhmä – Ti, To, Pe yksilö hyvinvointivalmennus

130 Elämän solmuissa vuodesta 1896

Hyvinvointivalmennus sisältää ODL Liikuntaklinikan asiantuntijoiden vierailuja ryhmässä sekä tarveharkintaista yksilöllistä elintapaohjausta.

Heso – Hyvinvointivalmennuksen sisältö

	Maanantai klo 10-14	Tiistai	Keskiviikko klo 10-14	Torstai	Perjantai
Vk6	Löydä motivaatio työnhakuun, vahvista työnimua	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / valmennusmoduuli tarpeen mukaan	Turvallisen elämän kulmakivet ja mielekäs toiminta	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / valmennusmoduuli tarpeen mukaan	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / valmennusmoduuli tarpeen mukaan
Vk7	Tunnetaitojen ja tunneällyn merkitys arjessa ja työelämässä		Toiveikas tulevaisuus		
Vk8	Ongelmaratkaisutaitojen kehittäminen		Arjen talous, budjetoinnilla tasapainoon		
Vk9	Ihmissuhteet ja yhteyden kaipuu		Mistä apua, jos mieliala laskee?		
Vk10	Yhteenveto ja tulevaisuuden näkymät		Kulttuurihyvinvoinnin vahvistaminen		

Ma ja Ke hyvinvointivalmennus ryhmä – Ti, To, Pe yksilö hyvinvointivalmennus