



Valmennuspaketti

Uljas

Uljas-palvelupaketti koostuu valituista 1 - 7 valmennuskerrasta. Osallistujat rakentavat Uljaassa omaa polkuaan askel askeleelta ratkaisukeskeisen valmennuksen kautta, luovien tehtävien avulla.

Sisältö

1. Tässä ja nyt. Tarkastelemme nykytilannetta erilaisten luovuutta herättelevien tehtävien avulla. Osion jälkeen osallistujat hahmottavat entistä paremmin voimavarojaan ja osaamistaan.
2. Arvot. Tarkastelemme arvoja ja arvojen mukaista ajankäyttöä. Osion jälkeen tietoisuus arvoista ja niiden merkityksellisyydestä hyvän elämän rakentajina on tarkentunut.
3. Ihmiset ympärilläsi. Lähipiiri tukee ja verkostoissa on voimaa, mutta lannistavat asenteet vaikuttavat myös omaan jaksamiseen. Osiossa osallistuja vahvistaa omaa jaksamistaan ymmärtämällä ihmistyyppien käyttäytymistä ja rakentamalla jaksamista tukevia verkostoja.
4. Vaihtoehtojen/ vapaaehtoisuuden viidakko. Osiossa tarkastelemme osallistujan kiinnostuksen kohteita ja vaihtoehtoja osion 1, voimavarojen ja osaamisen valossa. Oma polku tarkentuu mahdollisuuksien keskellä.
5. Yli karikoista ja kompastuskivistä. Osiossa tarkastelemme mahdollisia arjen esteitä ja hankaluuksia. Osallistuja tunnistaa välineet päästä esteistä yli.
6. Tulevaisuuden muistelu. Visioimme positiivista tulevaisuutta, halutessa myös tavoitteita. Osallistuja saa itsevarmuutta, kun hyvä tulevaisuus on käsin kosketeltava.
7. Vahvana tulevaisuuteen. Osio kokoaa kurssin luovan tehtävän avulla.

Tilaa Uljas:

Marika Taskinen
050539 49 74
marika@marikataskinen.com
www.marikasarha.com