



Vahvistu  
voimanaiseksi-  
valmennus

14.4.2016 klo 12.15 – 16.

Huolehtimalla omista  
voimavaroistasi varmistat  
itsesi ja yrityksesi  
menestyksen

Ryhmää ohjaavat kokeneet ammattilaiset  
**Merja Munnukka-Dahlqvist ja Merja  
Carlander**

## HUOLEHDI OMISTA VOIMAVAROISTA

- Naisen arki on välillä stressaavaa, yrittäjänä ja esimiehenä toimivan naisen vielä useammin. Vahvistu voimanaiseksi, lisää itsetuntemustasi ja itseluottamustasi.
- Vahvista omaa osaamistasi niillä osa-alueilla, joita tarvitset
- Opi hellittämään ajoissa ja säätämään energiaasi viisaasti
- Hanki naisverkostosta voimaa
- Tavoitteena on naisten jaksamisen tukeminen ja myönteisen mielialan vahvistaminen

## LÄHDE MUKAAN UUTEEN OHJATTUUN ESIMIEHENÄ JA YRITTÄJÄNÄ TOIMIVIEN NAISTEN VERTAISRYHMÄÄN!

- Voit osallistua yhteen tai kahteen ryhmävalmennuskertaan, joista ensimmäinen pidetään jo huhtikuussa.
- Valmennuksien jälkeen voit halutessasi jatkaa henkilökohtaisilla räätälöidyillä työohjaustapaamisilla.

## ENSIMMÄINEN RYHMÄVALMENNUSKERTA ON 14.4.2016 KLO 12.15 – 16.

MEETING PARK FORUM, MANNERHEIMINTIE 20 B, 00100 HELSINKI

### Ohjelma

- Oma motivaatio ja arvot työskentelylleni
- Ajanhallinta ja jaksaminen
- Asenteeni ja osaamiseni nyt – mitä haluan kehittää
- Arjen sujuvuus – työn ja vapaa-ajan yhdistäminen
- Kuinka huolehdin itsestäni – psyykinen ja fyysinen terveys
- Voimavaran lähteet ja energia varkaat

Valmennusiltapäivän hinta 248 € (sis. alv 24%), sis. päiväkahvin

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset viimeistään 23.3. sähköpostilla

[merja@merjarlander.fi](mailto:merja@merjarlander.fi) tai [munukka-dahqvist@kolumbus.fi](mailto:munukka-dahqvist@kolumbus.fi)

*Kerro ilmoittautumisessa: nimi, ammatti, sähköpostiosoite, puhelinnumerosi ja laskutusosoite.*

Ilmoittaudu heti. Osallistujan voi tarvittaessa vaihtaa.

Tietoja valmentajista [www.mmdoy.com](http://www.mmdoy.com) [www.merjarlander.fi](http://www.merjarlander.fi)

