

# SUNURA

## Ota yhteyttä:

☎ 040 801 0831

📍 PARKKI Business Park  
Raatihuoneenkatu 21 13100  
HÄMEENLINNA

✉ [info@sunura.fi](mailto:info@sunura.fi)



# HYVINVOINNIN KOUTSI

## Henkilökohtaiselta valmentajalta tukea arjen hyvinvointiin

Hyvinvointi koostuu pienistä palasista, ja jo pienillä muutoksilla voi olla suuri merkitys. Henkinen, sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi on tärkeää, jotta arki ei tuntuisi jatkuvalta taistelulta. Tässä palvelussa tapaamisten sisältö ja tavoitteet suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa, sinun tarpeesi huomioon ottaen. Henkilökohtainen valmentajasi keskittyy juuri niihin asioihin, joihin sinä kaipaat tukea ja ohjausta.

Toisinaan tapaaminen voi pitää sisällään keskustelua kahvikupin ääressä, toisinaan taas toiminnallisia harjoitteita esimerkiksi ulkoliikuntapaikalla tai lenkkipolulla. Yhdessä valmentajan kanssa suunnittelette juuri sinua auttavan mallin toimia.

## Hyvinvoinnin koutsi -palvelu

- Teoriapohjaisia ja toiminnallisia tapaamisia yksilöllisesti
- Henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentaminen ja keinoja sen ylläpitämiseen
- Itsetuntemuksen ja henkisten voimavarojen lisäämiseen tähtäävää tietoa ja toimintaa

## Lisätietoa valmennuksesta

- Palvelu on tarkoitettu Hämeenlinnan seudun työllisyyspalveluiden asiakkaille
- Valmennuksen kesto on yhteensä 5-15 tuntia
- Valmennus voidaan toteuttaa lenkkipolulla, kahvikupin äärellä tai vaikka etänä - sinun hyvinvointiasi tukien

