

Balance Now

**yrityksesi tärkein
pääoma olet
Sinä**

esittelyssä

"Intentional Living Method"

**tehokas ohjelma, jolla
saamme jaksamistasosi paremmiksi
ja kipinäsi työntekoon palautettua**

tästä...

**"Ruuhkavuodet uuvuttavat minut,
ja stressitasoni hipovat taivaita!
Olen yrittänyt löytää tapoja, joilla
helpottaa arkea, mutta väsyn
koko ajan lisää."**

...tähän:

**"Jaksamistasoni on parempi ja
minulla on luottamusta oman
työhyvinvointini ylläpitämiseen.
Ajanhallintani on parantunut, ja
minulla on konkreettisia keinoja
palautua stressistä."**

ratkaisukeskeisyys toimii!

Olemme auttaneet metodeillamme jo kymmeniä ihmisiä parantamaan jaksamistaan ja arkinsa hallintaa.

"Asiakaslähtöistä toimintaa joka saralla ja joka käännteessä. Tapaamisissa jokainen osallistuja sai oman hetkensä ja hänet kohdattiin persoonana."

"Näin monia asioita aivan eri kulmilta kuin ennen. Tämä oli loistavaa!"

"Luento oli onnistunut, mielenkiintoinen ja käsiteltävä aihe oli tärkeä ja kaikkia koskettava. Myös etänä aiheeseen pääsi hyvin kiinni."

"Ihana ohjaaja, hyvä tunnelma. Kaunis kiitos!"

otettuani Intentional Living Methodin käyttöön omassa elämässäni, olen...

alkanut kehittää liiketoimintaani
palvelemaan paitsi unelmiani, myös
tasapainoista arkea

keskittynyt enemmän luovuuteen ja
taiteellisiin harrastuksiini

viettänyt läsnäolevampaa aikaa
lasteni kanssa

laittanut elämäni prioriteetit
kohdilleen ja oppinut tietämään, miksi
teen mitä teen - eli oppinut elämään
tarkoituksenmukaista elämää ilman
pelkoa uupumuksesta

saattanut yritystoimintani
merkitykselliseksi juuri minulle

-Annariina, Intentional Living Methodin kehittäjä



BalanceNow'lla saavutat:

- Yksilöllisen mentaalityökalupakkisi, jolla kehität ja ylläpidät työhyvinvointiasi
- Vähentyneen stressin ja työuupumuksen riskin
- Luottamuksen omaan ongelmanratkaisukykyysi
- Kirkastuneen arvomaailman, jonka myötä löydät tarkoituksenmukaiset elämäntapasi

10 viikon ohjelman aikana sinä saat:

- 6 teemoiteltua, koko valmennusryhmän yhteistä etäyhteydellä toteutettua workshopia, jotka tukevat matkaasi parempaan työhyvinvointiin
- 2 henkilökohtaista konsultointia puhelimitse tai kuvayhteydellä, valintasi mukaan (á 60 min)
- Runsaasti kirjallista oppimateriaalia, jonka avulla saavutat tavoitteesi
- Pääsyn verkko-oppimisympäristöön (Teams, käyttöoikeus säilyy 6 kk valmennuksen päättymisen jälkeen)
- Osallistujaryhmän tuen ja yhteydenpidon yhteisessä Teamsissa
- Henkilökohtaisen kanavan Teamsissa, jossa voit ottaa valmentajaan matalalla kynnyksellä yhteyttä kaikissa mieltäsi askarruttavissa asioissa ja tarvitessasi sparrausta
- Palauttamiesi viikkotehtävien henkilökohtaisen kommentoinnin viestintäalustalle valmentajaltasi

Intentional Living Methodin kolme vaihetta

I: Aloitusvaihe (viikot 1-2)

- Henkilökohtainen tilanteesi, kokemasi ongelmat ja käytettävissä olevat resurssit kartoitetaan. Opitaan uusi näkökulma ongelmiin ja luodaan konkreettinen toimintasuunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi.

II: Työskentelyvaihe (viikot 3-8)

- Intensiivinen työskentelyvaihe, jossa kerrytetään mentaalista työhyvinvointipakkia omien tavoitteiden mukaisesti, viikkotehtävien avulla ja mentorin säännöllisessä ohjauksessa.
TÄRKEÄÄ: Teethän tehtävät annetussa ajassa ja järjestyksessä, jotta prosessisi etenee!

III: Arviointivaihe (viikot 9-10)

- Saavutetut tavoitteet arvioidaan ja pohditaan mahdolliset jatkotoimenpiteet. Luottamuksesi elämänhallintaasi ja työhyvinvointiisi on kasvanut, ja sinulla on konkreettisia keinoja, joilla saada niitä vielä lisää.



**yrityksesi tärkein
pääoma olet sinä –
pidä huolta siitä.**

Testiryhmä starttaa 9.1.2023

**Testiryhmän jäsenenä saat
ainutlaatuisen tilaisuuden olla osa
valmennuksen kehitystyötä, sillä
palautteesi pohjalta saamme
ohjelman vieläkin paremmaksi
ennen sen julkaisua isolle yleisölle!**



AANING



Annariina Kiponoja

annariina@aaningoy.fi

050 307 9517

www.aaningoy.fi/balancenow