JANNE PASSINIEMI - VALMENNUKSET

Valmennus on osa ihmisenä kasvamisen ja kehittymisen prosessia. Valmennus, henkinen valmennus, elämäntaitovalmennus, tai mitä nimeä siitä haluaakaan käyttää, auttaa ihmistä löytämään uusia näkökulmia ja ratkaisuja elämän pulmakohtiin. Valmentaja auttaa ihmistä tunnistamaan paremmin omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan.

Valmentajana toimin sinun kanssakulkijana, sparraajana ja henkisenä tukena. Työskentelyssäni on paljon terapeuttisia elementtejä sen kuitenkaan olematta varsinaisesti terapiaa. Autan yksilöitä kehittämään taitoja ja strategioita, jotka auttavat heitä saavuttamaan tavoitteitaan ja parantamaan hyvinvointiaan eri elämän alueilla.

Eletyn elämän kokemukset lapsuudesta lähtien liittyvät osaksi identiteettiämme. Ne kiinnittyvät mieleen ja itsetuntoon uskomuksina ja toimintamalleina. Uskomukset itsestämme voivat olla kannustavia ja eteenpäin vieviä, tai ne voivat olla rajoittavia uskomuksia, rajoittavia oman elämäsi ja hyvinvointisi, oman luonnollisen ja aidon olemuksesi kannalta. Rajoittaviin uskomuksiin liittyy usein monenlaisia pelon ja häpeän aiheita ja ne voivat vaikuttaa hyvin laaja-alaisesti elämän valintatilanteisiin ja koko elämänpolun muotoutumiseen.

Rajoittavien uskomusten, häpeän, pelkojen ja muiden varjopuoliemme tutkiminen ja sanallistaminen on erityisen tärkeää uskomusten muuttamisessa, ja hyväksynnän saaminen joltain toiselta ihmiseltä näille puolille kannustaa vapautumaan niistä. Varjopuolien hellävarainen tarkastelu ja valon eli ymmärryksen ja hyväksynnän tuominen näihin hämäriin kohtiin luo tilaa ja vapautta sisäiseen olemukseen.

Yleensä valmennuksessa voidaan asettaa yhdessä intentioita, teemoja tai tavoitteita valmennukselle, mutta samaan aikaan se on matkan tekoa tässä hetkessä ja tarpeen mukaan menneiden kokemusten läpi käymistä. On hyvä purkaa menneisyyden painolastia, jotta matka eteenpäin kävisi kevyemmin.

Valmentajana minun ensisijainen tehtäväni on erilaisin tavoin auttaa sinua auttamaan itse itseäsi - auttaa sinua löytämään sinulle oikeat vastaukset sisältäsi. Voit hyötyä valmennuksesta esimerkiksi aiheissa kuten:

- Itsetuntemus, omanarvontunto ja henkinen kasvu
- Parisuhteet, niissä onnistuminen ja kasvaminen

- Elinvoimaisuus, henkinen hyvinvointi
- Seksuaalisuus ja seksi
- Tunnetaidot ja kehoyhteys
- Vuorovaikutus, itseilmaisu
- Elämäntavat, ravitsemus ja liikunta
- Urakehitys, merkityksellisyys, oma potentiaali, tarkoitus
- Ahdistus, masennus, henkiset haasteet
- Stressinhallinta ja elämästä nauttiminen

Käytän työssäni erilaisia työkaluja, jotka ammentavat kehotyöskentelystä, varjotyöstä, positiivisesta psykologiasta, tantrasta ja terapeuttisesta tilanpidosta. Valmennus sisältää usein sekä keskustelua että harjoituksia.

Ratkaisukeskeisyys, omien voimavarojen tunnistaminen ja rajoittavien uskomusten "uudelleenohjelmointi" erilaisin harjoituksin ja valmennusmenetelmin voivat tuoda sinulle lisää näkökulmia ja inspiraatiota ja ennen kaikkea voimavaroja muokata asenteitasi ja elämän sisältöä sellaiseksi, joka palvelee sinun hyvinvointiasi ja auttaa muovaamaan elämästäsi ja itsestäsi juuri sinun näköisen.

Henkilökohtainen merkityksellisyys ja tarkoitus = **suurempi tyydytys ja onnellisuus**