

Hyvinvoinnin Koutsit - *Luonnolle altistuminen kannattaa*

Herkkä Luonto

Hyvinvoinnin Koutsisi (työ)hyvinvoinnin tukena

Hyvinvoinnin Koutsina tuen 50+ naisia työllisyystavoitteissa ja (työ)hyvinvointiasioissa, luontoperustaisin menetelmin, sekä arvo- ja voimavaravalmennuksen keinoin. Herkkä Luonto - valmennukset ovat Green Care -sertifioitua luontoperustaista toimintaa, joka tapahtuu sekä fyysisesti että digitaalisesti.

Menetelminä käytän Aistimetsä-, Asahi Health-, Metsämieli- ja luontovoimaohjausta. Arvo- ja voimavaravalmennus lisäävät itsetuntemustasi ja kirkastavat henkilökohtaisia tavoitteitasi. Herkkä Luonto tarjoaa konkreettista ohjausta, välineitä, kotihoito-ohjeita ja vertaistukea. Saat aineksia ja materiaaleja niin henkisen, fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin tueksi.

Olen tukenasi valmentaan henkilökohtaisessa (työ)hyvinvoinnissa, palautumisessa, stressinhallinnassa, toimintakyvyn ylläpitämisessä ja arjen elämänilon lisäämisessä. Autan sinua ylisuorittajasta kohti yhä merkityksellisempää elämää. Vastuullisuus ja arvot ovat osana hyvinvointia. Motivoinnin ja ohjauksen keinoin tuen palvelullani työhyvinvointia sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, omaehtoisen luontokokemuksen, vastuullisuuden ja arvomaailman syventämistä.

Herkkä Luonto Hyvinvoinnin Koutsit -ohjelma asiakkaalle kattaa 10 tuntia ja kestää 2 kuukautta. Tapaamiset toteutetaan luontoympäristössä Aulangolla ja osin etäsparrauksena. Erikseen sovittaessa tapaamisia voidaan järjestää myös tarvittaessa etävalmennuksena.

Lue palveluntuottajastasi:

<https://www.gcf inland.fi/palveluntuottajat/palvelut/herkka-luonto/>

Lisäinfoa: www.herkkaluonto.fi

Ota yhteyttä vuokko.o.isokorpi@gmail.com

Lisätietoa palvelusta

Hyvinvoinnin koutsit -palvelu on henkilökohtainen valmennuskokonaisuus työllisyyspalveluiden asiakkaalle, joka tarvitsee henkilökohtaista tukea ja ohjausta henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa vahvistamiseksi ylläpitääkseen työkykyä sekä pysyäkseen työssä. Palvelu perustuu Hämeenlinnan kaupungin työllisyyspalveluiden määrittelemään palvelukuvaukseen ja sen maksaa asuinkuntasi: Hämeenlinna, Hattula tai Janakkala. Valmennuksen kesto on 5-15 tuntia.