

ARVOT OSAKSI ARKEA

-TYÖPAJA

Arvot osaksi arkea -työpajassa kirkastat elämäntyytyväisyytesi vaikuttavat elämänarvosi. Tunnistat, millainen muutos lisäisi hyvinvointiasi ja elämäntyytyväisyyttäsi.

Toiminnallinen työpaja sisältää johdatuksen arvotyöskentelyyn sekä tehtäviä ja harjoituksia.

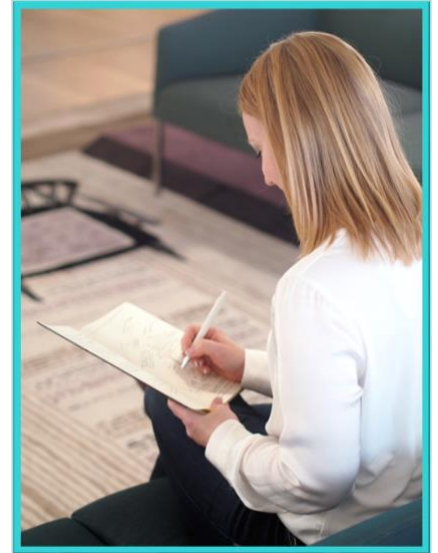
Arvotyöpajasta hyötyvät esimerkiksi elämänmuutosta suunnittelevat ja pysähtymishetkeä itsensä ja elämäntyytyväisyytensä ääreen kaipaavat.

Työpajan ohjaa arvotyöskentelyyn, hyvinvoinnin lisäämiseen ja tietoisuustaitoihin perehtynyt laillistettu psykologi Anu Tevanlinna, jonka arvotyöskentelyä käsittelevä tietokirja *Hyvinvointia mielelläsi – Arvoista suunta elämäntapamuutokseen* ilmestyi syksyllä 2020.

Työpaja on sinulle, joka haluat:

- kirkastaa elämänarvosi harjoitusten ja tehtävien avulla.
- tarkastella elämäsi ja muutostoiveitasi arvojesi kautta.
- hahmottaa, millaisin muutoksin voisit lisätä elämäntyytyväisyyttäsi ja elämänlaatuasi.
- suunnitella ensimmäiset konkreettiset teot kohti arvojesimukaista elämää.

Saat työpajasta mukaasi harjoitusmonisteiden lisäksi **Arvot osaksi arkea -työkirjan** (pdf/moniste). Työkirja on saatavilla ainoastaan arvotyöpajaan osallistuville, eikä se ole muualla myynnissä.



TIEDOT

Aika: La 8.5. klo 11.30-14

Paikka: Liiku, leiki ja loista - hyvinvointistudio (Siltavoudintie 9, Helsinki). Työpajaan voi osallistua myös etäyhteydellä.

Ilmoittautumiset:
liikuleikiloista.fi/treenit

Hinta: (vahvistetaan ilmoittautumisen aueudessa)

Lisätiedot:

Työpajan sisällöstä voit kysyä suoraan ohjaajalta (anu@anutevanlinna.com)

Käytännön järjestelyt ja laskutus:
laskutus@liikuleikiloista.fi

Osallistumisen työpajaan voi ostaa myös lahjaksi (esim. äitienpäiväksi)

Työpajan sisältö ja käytäntö

Arvosi kiteyttävät, mikä sinulle on tärkeää. Ne ovat motivaatiosi ytimessä. Omien arvojen tunteminen lisää itsetuntemusta ja auttaa hahmottamaan, mihin suuntaan elämäänsä haluaa ohjata.

Arvojen mukainen elämä tuntuu merkitykselliseltä ja arvoihin kytketyt tavoitteet ovat pitkälläkin tähtäimellä motivoivia ja mahdollistavat pysyvät muutokset.

Työpajassa opit, mitä arvot ovat ja ymmärrät omien arvojesi tärkeyden. Harjoitusten ja tehtävien avulla kirkastat omat elämänarvosi, tarkastelet elämäsi arvojesi kautta, hahmotat elämäntyytyväisyytesi vaikuttavia tekijöitä ja konkretisoit ensimmäiset käytännön teot, joilla lisäät arvojesi näkymistä arjessasi.

Työpaja on toiminnallinen: se sisältää harjoituksia, pohdintatehtäviä ja keskusteluja.

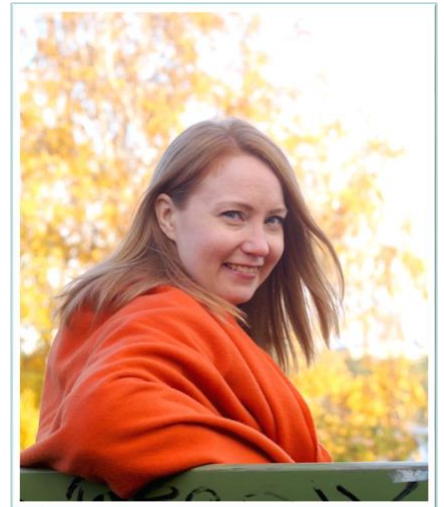
Arvotyöpajassa on hyvä mahdollisuus esimerkiksi tunnistaa omia muutostoiveita ja konkretisoida niihin liittyviä päämääriä sekä suunnitella tulevaa vuotta ja täsmentää käytännön tekoja, joilla lisäät elämäntyytyväisyyttäsi lyhyellä tai pitkällä tähtäimellä.

Työpajan tavoite

Työpajan tavoitteena on, että pääset alkuun arvotyöskentelyssä.

Hahmotat sinulle tärkeitä elämänarvoja ja niiden vaikutusta elämäntyytyväisyyteesi. Lisäksi omaksut työkaluja, joilla voit jatkaa arvotyöskentelyä itsenäisesti työpajan jälkeen.

Tervetuloa itsetuntemusta lisäävään työpajaan!



Ohjaaja

Työpajan ohjaa psykologi Anu Tevanlinna:

"Olen arvotyöskentelyyn ja hyvinvoinnin lisäämiseen perehtynyt laillistettu psykologi, valmentaja, coach (RCC), mindfulness-ohjaaja (CFM®) ja tietokirjailija. Missioni on hyvinvoinnin edistäminen yksilötasolla.

Yhdistän valmennuksissani ja työpajoissani ratkaisukeskeisiin menetelmiin coaching-metodiikkaa, tietoisuustaitoharjoituksia ja terveyskäyttäytymisen muuttamista tukevia menetelmiä esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapiasta ja kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Lisäksi ammennan valmennuksiini oppeja uusimmista tieteellisistä tutkimuksista."

Lisäinfoa:
anutevanlinna.com