



LUENNOT TYÖHYVINVOINNIN TUEKSI

Hyvinvoinnin oivallus -luento + elämäntilanteen kartoitus (60 min)

Luennolla kuuliija pääsee pohtimaan hyvinvoinnin merkitystä, kartoittamaan nykyistä elämäntilannettaan sekä oivaltaa, miten hyvinvoinnin kokonaisuutta johdetaan motivoituneesti, määrätietoisesti ja menestyksekkäästi.

750 €/luento
max. 100 hlöä

Tavoitteista totta -luento (45min)

Luennolla kuuliija oivaltaa mitä erilaisissa muutospoikkeuksissa onnistuminen edellyttää. Lisäksi kuuliija saa työkaluja toimivien sekä merkityksellisten, omaa hyvinvointia edistävien, tavoitteiden rakentamiseen.

650 €/luento
max. 100 hlöä

Liikuttavia ajatuksia -luento (45min)

Luennolla kuuliija pääsee etsimään tai vaihtoehtoisesti vahvistamaan omaa liikuntamotivaatiotaan sekä oivaltamaan miten ja millaisilla komponenteilla tervettä toiminta- ja suorituskkyä rakennetaan menestyksekkäästi.

650 €/luento
max. 100 hlöä

Ne väsy, etkä hosuu -luento (30 min)

Luennolla kuuliija hoksaa miksi omia voimavaroja kannattaa rakentaa; ei niin paljon kuin mahdollista vaan sen verran kuin kulloinkin on tarpeen -periaatteen mukaisesti. Lisäksi kuuliijalle tarjotaan onnistumisen anatomian lyhyt oppimäärä.

550 €/luento
max. 100 hlöä

Luennoitsija Janne Mustonen, hyvinvoinnin ja itsensä johtamisen asiantuntija
Janne Mustonen on kokenut valmentaja, kouluttaja ja kirjailija, joka on auttanut yksilöitä ja organisaatioita kohti parempaa jaksamista jo yli 25 vuoden ajan. Hänen mukaansatempaavat luentonsa tarjoavat konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen ja arjen tasapainon löytämiseen.

"Jannen luento sai tosi paljon kehuja. Siitä tuntui tarttuneen mukaan oivalluksia itse kullekin."



Marja-Leena Suomi
General Manager, nLIGHT Oy