



# *Timantti*

-valmennus



# Kuinka Sinä voit?

Koronaviruksen aiheuttama tilanne on tuonut haasteita monen yrityksen toimintaan. Epävarmuus tulevasta kuormittaa monia ja oma jaksaminen saattaa olla koetuksella.

Edukai Oy tarjoaa syksyn 2020 aikana Timantti-valmennusta, josta saat eväitä oman jaksamiseni ja hyvinvointini tukemiseen. Valmennus on maksuton ja se toteutetaan käytännönläheisesti eri tavoin yrittäjien arkeen sovitellen. Tarjolla on sekä yksilö- että ryhmävalmennusta ja vertaistukea.

## Valmennuksen sisältö

Aloitus:	Vaikeasta ajasta palautuminen ja omat ajatukset tällä hetkellä
Liikunta:	Kun kroppa voi hyvin, pääkin toimii
Stressi:	Hyvä ja paha stressi
Ravitsemus:	Energiaa ja rytmiä ruoasta
Ajankäyttö:	Lisää tunteja kalenteriin
Uni:	Elämäniloa höyhensaarilta
Talous:	Kohti uusia mahdollisuuksia ja jatkosuunnitelmat

Syksyn aikana käynnistyy kolme eri valmennusryhmää. Yksi valmennus kestää 20 päivää. Valitse tästä itsellesi sopivin valmennusajankohta:

### I valmennus

- vko 37: 7.9. aloituspäivä
- vko 38: 14.9. yhteinen verkko-ohjaus Zoom-yhteydellä / etätehtäviä / 15.-18.9. mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen joko Zoom-yhteydellä tai työpaikalla
- vko 40: 28.9 yhteinen valmennuspäivä Edukailla / etätehtäviä / 27.-30.10. mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen joko Zoom-yhteydellä tai työpaikalla
- vko 41: lopputapaaminen, valmennusryhmän yhteinen päivä Edukailla

### II valmennus

- vko 43: 19.10. aloituspäivä
- vko 44: 26.10. yhteinen verkko-ohjaus Zoom-yhteydellä / etätehtäviä / 27.-30.10. mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen joko Zoom-yhteydellä tai työpaikalla
- vko 45: 2.11. yhteinen valmennuspäivä Edukailla / etätehtäviä / 3.-6.11. mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen joko Zoom-yhteydellä tai työpaikalla
- vko 47: lopputapaaminen, valmennusryhmän yhteinen päivä Edukailla

### III valmennus

- vko 46: 9.11. aloituspäivä
- vko 48: 23.11. yhteinen verkko-ohjaus Zoom-yhteydellä / etätehtäviä / 24.-27.11. mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen joko Zoom-yhteydellä tai työpaikalla
- vko 49: 30.11. yhteinen valmennuspäivä Edukailla / etätehtäviä / 1.-4.12. mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen joko Zoom-yhteydellä tai työpaikalla
- vko 50: lopputapaaminen, valmennusryhmän yhteinen päivä Edukailla

## Lisätietoja ja ilmoittautumiset

Katriina Kempainen  
p. 044 715 7716  
katriina.kempainen@edukai.fi

*Timantti-valmennus on osa Edukai Oy:n toteuttamaa Timantti-hanketta (ESR). Hanke toteutetaan Kajaanin seutukunnan alueella 3.8.-31.12.2020. Kohderyhmänä ovat Kajaanin seutukunnan alueen yksin- ja pienyrittäjät.*

