



## Haluatko kehittyä seuraavilla alueilla:

- vaikeiden asioiden puheeksi ottajana
- ristiriitojen selvittäjänä
- puhujana tai esiintyjänä
- jännityksen hallinnassa
- sosiaalisissa tilanteissa tai vuorovaikutuksessa
- radio-, tv- ja netti-lausuntojen antajana
- ihmisten ymmärtäjänä

Vaikka olet jo hyvä, voit tulla vielä paremmaksi!

TV-vuosinaan Outi Reinola on valmentanut monia suuryritysten johtajia esiintymistaidoissa ja tv-esiintyjänä sekä medialausuntojen antajana. Harva ihminen osaa antaa lausuntoja luontevasti tv-kameralle, ellei ole etukäteen harjoitellut. Nyt näitäkin taitoja voi hioa. Kysy lisää yksilövalmennuksesta esimiehille, johtotason henkilöille ja yksittäisille työntekijöille. Yksilövalmennus antaa varmuutta ja auttaa ottamaan omat kyvyt käyttöön.

## VALMENNUKSEN MENETELMINÄ KÄYTETÄÄN APUNA:

- Oikeiden tilanteiden harjoittelua sekä analysointia tv-ruudulta
- omien pelkojen kohtaamista ja työstämistä
- Omien ohjaavien arvojen tunnistamista
- Ajatus- tai uskomusvääristymien muokkausta
- Jämäkkyystyöskentelyä
- Stressinhallinnan menetelmiä
- Tietoisuustaitoja ja rentoutusta

Elämäntaitoihin kuuluu , että tulet enemmän omaksi itsekseksi ja annat pelkojen säädellä elämääsi entistä vähemmän!