



# Relaxationshandledarutbildning (Mental träning 1)

## PROFESSIONELLT KUNNANDE I STRESSHANTERING

- stress
- sömnsvårigheter
- spänning och nervositet
- inlärning
- smärttillstånd
- trötthetstillstånd
- motivation
- arbetsro i organisationer och skolor

## STÖDER VÄLMÅENDE & GODA ARBETS- OCH STUDIERESULTAT

Utbildningen är tvåspråkig, sve + fi. Material finns på båda språken.

Utbildare: Riitta "Fia" Korpela,  
([www.viasensus.fi](http://www.viasensus.fi)), ekon. kand, Certifierad  
Mental tränare, Mental Manager, NLP Trainer,  
NLP Coach, Social Panorama Consultant,  
relaxationshandledare, arbetshandledare,  
arbetsplatsmedlare, m.m.

Utbildningen omfattar 80 h närundervisning,  
praktiska övningar 50 h.

Arrangör: Borgå folkakademi

Plats: Arcada, Helsingfors.

Läs mer på:

[akan.fi/kurser/relaxationshandledare-hfrs/](http://akan.fi/kurser/relaxationshandledare-hfrs/)



Riitta Korpela

## NÄR?

19.1 - 18.5.2024

## VAR?

Arcada, Jan-Magnus  
Janssons plats 1,  
Helsingfors

**Info och anmälningar  
senast 5.1.2023 på**

[www.akan.fi](http://www.akan.fi)

# Rentoutusvalmentajan koulutus (Mental Training 1)

## KOULUTUS ANTAA AMMATTIMAISEN RENTOUTTAMISTAIDON

- Stressin hallinta ja jaksaminen
- Univaikeuksien poistaminen
- Jännitystilojen poistaminen
- Oppimisen edistäminen
- Kiputilojen hallinta
- Voimaantuminen
- Motivointi
- Työrauhan varmistaminen organisaatioissa ja kouluissa

## KÄYTTÖÖNSÄ SAA MENETELMIÄ YKSILÖIDEN JA RYHMIEN RENTOUTTAMISEEN JA STRESSINHALLINTAAN

Koulutus järjestetään kaksikielisenä (suom + ruo). Materiaali on saatavilla molemmilla kielillä.

Kouluttaja: Riitta "Fia" Korpela,  
([www.viasensus.fi](http://www.viasensus.fi)), KTK, Sertifioitu  
Mentaalivalmentaja, Mental Manager,  
Rentoutusvalmentaja, NLP Trainer, Social  
Panorama Consultant, työyhteisösovittelija,  
työnohjaaja, y.m..

Koulutuksessa on 80 t lähiopetusta. + 50 t  
omaehtoista harjoittelua  
Järjestäjä: Borgå folkakademi  
Paikka: Arcada, Helsinki

Lisätietoja:

[akan.fi/fi/kurssit/rentoutusvalmentajan/](http://akan.fi/fi/kurssit/rentoutusvalmentajan/)



Riitta Korpela

## MILLOIN?

19.1. - 18.5.2024

## MISSÄ?

Arcada, Jan-Magnus  
Janssonin aukio 1,  
Helsinki

**Ilmoittautumisia 5.1.2024  
mennessä [www.akan.fi](http://www.akan.fi)**