

# Matkalla minuuteen – uuden luominen

## **Pohdintapäivä on sinulle sopiva, jos**

- tunnet itsesi hieman levottomaksi ja tyytymättömäksi
- koet levottomuuden muutoksen enteeksi ja hyväksyt sen
- olet valmis etsimään tietä muutokseen
- haluat selventää suuntaasi ja suunnitelmaasi

## **Ohjattu pohdinta auttaa sinua**

- tarkastelemaan elämäsi kokonaisuutta
  - huomaamaan toimimattomat alueet
  - tarkentamaan toiveesi tavoitteiksi
  - työskentelemään tavoitteiden saavuttamiseksi
- tasapainoisuuteen ja tyytyväisyyteen elämässäsi

Päivän aikana sinulla on mahdollisuus pohtia asioita yleisesti ryhmän kanssa ja saada samalla henkilökohtaista ohjausta yksityisyytesi säilyttäen. Kotiin viemisinä selkeämmät tavoitteet elämänpolullesi!

Valitse sinulle sopiva ajankohta ja paikkakunta:

Joensuu: 16.1., 6.2, 6.3. (Mentorit Oy, Kukkolankatu 2 a 1. krs, 80200 Joensuu)

Helsinki: 23.1., 13.2., 16.4. (Creadora, Museokatu 34, 00100 Helsinki)

Päivän hinta: 180 euroa (sis. alv 22 %). Hintaan sisältyy kahvi- ja teetarjoilut voileipineen.

[www.mentorit.fi](http://www.mentorit.fi) [www.lailamakinen.fi](http://www.lailamakinen.fi) [www.aarrekarttadvd.fi](http://www.aarrekarttadvd.fi) [www.nettikyselyt.fi](http://www.nettikyselyt.fi)

Ohjaajana  
Laila Mäkinen,  
joka yhdistää  
kasvatustieteen  
tohtoriutensa,  
intiaanivanhim-  
man opetukset  
ja omat elämän-  
kokemuksensa  
persoonalliseksi  
koulutukseksi.