

MUUTOS -verkkokurssi

Aktiivisuudesta ja osallistumisestasi riippuen tulokset voivat ilmetä seuraavina:

- *Pääset katsomaan ja toteuttamaan elämäsi aitiopaikalta.
- *Löydät, havaitset, tunnistat, nimeät ja säätelet tunteitasi syvemmin.
- *Ymmärrät tunteiden ja tapahtumien syy-yhteyksiä.
- *Herkistyt aistimaan toisten ihmisten aikomuksia, motiiveja, pyyntöjä, tarpeita, ajatuksia ja tunteita.
- *Löydät keinoja ja ratkaisuja toimia ymmärrettävästi ja myötätuntoisesti sosiaalisissa tilanteissa.
- *Opit menestymisen ja tehokkuuden taitoja.
- *Osaat ilmaista itseäsi paremmin, jolloin turhat ristiriitatilanteet jäävät syntymättä.
- *Opit löytämään ratkaisuja tyypillisiin haasteisiin niin parisuhteessa kuin työyhteisössäkin.
- *Luotat vahvemmin omaan toimintaan ja aikomuksiisi.
- *Opit ajattelemaan tehokkaammin, joustavammin ja kokonaisvaltaisemmin.
- *Opit arjenhallintaan liittyviä yksinkertaisia menetelmiä.
- *Toimit pitkäjänteisesti ja vankkumattomasti.
- *Osaat työskennellä äärimmäisen tehokkaasti ja silti löytää pienistä hetkistä riittävän rentoutumisen ja arvokkuuden.
- *Suorituskeskeisyydestä muutos elämäntyöhön ja kokonaisvaltaiseen intohimoiseen elämiseen.
- *Löydät elämäsi oman merkityksellisyyden ja tarkoituksen.
- *Opit löytämään aidon ilon ja rakennat omia välineitä pitämään yllä vireystilaa ja energisyyttä.
- *Tunnet rohkeutta elää ja tehdä valintoja kohti päämäärääsi.
- *Käännät herkkyyden haasteet luoviksi taidoiksi.
- *Vähennät uniongelmia ja löydät keinoja rauhoittumiseen.
- *Opit tunnistamaan vaikeat ajanjaksot, selviytymään niistä ja ymmärtämään niiden merkityksen.
- *Tulet tasapainoisemmaksi.
- *Opit tuntemaan pelkoa ja tekemään siitä voimavarasi.
- *Opit tasapainon mielen ja kehon välillä.
- *Löydät uusia tehokkaita keinoja stressinhallintaan.
- *Löydät keinoja mielenterveyden haasteisiin ja pulmiin.
- *Löydät luovuutta, oivalluskykyä ja innovatiivisuutta.
- *Opit kirjoittamisesta, laulujen tekemisestä, valokuvauksesta, mielenterveydestä, johtamisen haasteista, opettamisesta, itseopiskelusta, yrittäjyydestä, runoilusta ja muun muassa liikunnasta yhdessä muiden kulkijoiden kanssa.
- *Uskallat olla ihminen.
- *Saat välineet tahtomaasi suuntaan.