

SUPERLATIVE MIND 3-6 KK

PSYKKINEN VALMENNUS



FIRSTBEAT LIFE

1

MAKSUTON TUTUSTUMINEN

Aloita varaamalla tästä 30 minuutin maksuton etätapaaminen, jossa käymme läpi sinun tilannetta, tarpeita ja toiveita. Tutustuminen ei sido sinua vielä jatkamaan valmennuksessa. Sovitaan yhdessä miten ja millä aikataululla jatkamme eteenpäin.



2

FIRSTBEAT LIFE

Kun olet tehnyt päätöksen valmennukseen osallistumisesta, annan sinulle ohjeet Firstbeat Life -palvelun käyttöön. Saat käyttöösi Firstbeat Lifin sovelluksen ja itse mittalaite toimitetaan sinulle kotiin. Pääset aloittamaan ensimmäisen 3 vrk:n mittauksen. Mittaustulokset käymme läpi seuraavassa tapaamisessamme.



3

ETÄTAPAAMISET

Valmennukseen sisältyy kuukausittain kaksi 60 minuutin etätapaamista, jossa keskitymme sinun tavoitteiden äärelle psyykkisen valmennuksen menetelmin. Käymme myös sinun Firstbeat Life -mittaustuloksia läpi. Pääset varaamaan tapaamisia nettisivujeni kautta tai kätevästi viereisestä QR-koodista.



4

OMA PROSESSI

Valmennuksen alussa luomme sinulle suunnitelman, jonka avulla voit saavuttaa tavoitteesi tai toivomasi muutoksen. Valmentajana olen sinun tukenasi tässä prosessissa, oli kyseessä sitten hyvinvointiisi liittyvä tavoite, stressinhallinta, urahaaveet tai vaikkapa kehittyminen jossain toivomassasi taidossa.



5

HUOLENPITO

Superlative Mind on intensiivinen 3-6 kuukauden mittainen valmennus, joka on rakennettu niin että tavoitteiden saavuttaminen on mahdollista. Olemme kuitenkin erilaisia ja osa tarvitsee enemmän aikaa tai tavoitteet vain ovat isompia tai niitä voi olla useita. Valmennusta voidaan siis jatkaa kuukausi kerrallaan. Mindest tarjoaa myös Huolenpitopalvelun, jossa saat jatkaa itsenäisesti Firstbeat Life palvelun käyttöä ja saada edelleen valmentajan tuen ilman varsinaisia valmennustapaamisia. Kysy lisää Huolenpitopalvelusta.

