HOT-muutosvalmennus

Mitä HOT on? Miten sitä voi oppia ja onko siitä hyötyä?

HOT on hyväksymis- ja omistautumisterapiaa, jota toteutetaan Ohjaamoissa 18–29-vuotiaille. HOT-pohjainen valmennus ja taitoharjoittelu auttavat elämään elinvoimaista elämää. HOT tarjoaa työkaluja monenlaisiin elämäntilanteisiin ja haasteisiin. HOT-valmennus sopii esimerkiksi, kun haasteena on heikko itsetunto, sosiaalinen jännittäminen, masennus tai mielialan lasku, unihäiriöt, stressi, uupumus, liiallinen murehtiminen, ahdistuneisuus, pelot tai suunta hukassa -olo. Ohjaamoiden HOT-valmennus on hyvinvointia tukevien taitojen harjoittelua. Uusia taitoja ei opita kirjoista lukemalla vaan kokeilemalla.

Valmennusta saa valtakunnallisesti kasvokkain tai etänä. Tarvitset mukaasi vain avoimen mielen ja innon harjoitella uusia taitoja!