



POLKUJA TULEVAAN

Mistä tulet ja mihin haluat
matkallasi suunnata?

- Luontaiset vahvuutesi, arvosi, kiinnostuksen kohteesi ja taitosi toimivat kompassinasi
- Suunnitelma, joka ottaa huomioon resurssisi, tähänastisen tarinasi ja toiveesi, auttavat navigoinnissasi eteenpäin

Autan sinua,
luodaan yhdessä
oman elämäsi kartta
ja matkasuunnitelma

Valmentajana Sanna Virtanen



Tutki, kasva ja opi.
Vahvista matkallasi
sydämen sisua.

Valmentajasta

Sanna Virtanen (KM, AmO, YJEAT, NTM) on toiminut yli 20 vuotta eri ikäisten valmentajana, ohjaajana ja opettajana. Viimeiset vuodet hän on kehittänyt työkaluja hyvinvoinnin ja oppimisen tukemiseen ja auttanut henkilökohtaisten polkujen löytymisessä sekä osaamisen tunnistamisessa ja osoittamisessa aikuiskoulutuksessa.

Sanna toimii tällä hetkellä koulutusalan yrittäjänä intohimonaan

- kohtaaminen
- kuunteleminen
- kannustaminen
- kirjoittaminen
- kypsyttely ja
- kaaoksen kirkastaminen

<https://www.linkedin.com/in/sanna-virtanen-/>

VALMENNUKSEN SISÄLTÖ

OSA 1: OMAN ELÄMÄNKARTAN KOKOAMINEN, 2H

VALMENNUKSESSA KOOTAAN JOKAISEN OSALLISTUJAN OMAN ELÄMÄN MATKATARINA JA POLKU, JOKA POHJAUTUU LUONTAISIIN VAHVUUKSIIN, KIINNOSTUKSEN KOHTEISIIN, TAITOIHIN JA TAITOHARJOITTELUUN SEKÄ KÄYTÖSSÄ OLEVIIN RESURSSIIN. JOKAINEN SAA RAKENTAA TARINANSA JOKO KIRJOITTAEN TAI KUVIEN AVULLA.

OSA 2: MATKASUUNNITELMA TULEVAAN, 2H

VALMENNUKSEN TOISESSA OSASSA SUUNNATAAN TULEVAAN JA RAKENNETAAN MATKASUUNNITELMA KOHTI EDESSÄ OLEVAA HORISONTTIA.

OSA 3: PYSÄKKI KOMPASSIN SUUNTAAMISEEN

YHTEISTEN OSIEN LISÄKSI OSALLISTUJALLA ON MAHDOLLISUUS HENKILÖKOHTAISEEN OHJAUKSEEN JA KESKUSTELUUN, JOSSA VOI KIRKASTAA OMAA MATKASUUNNITELMAANSA RAUHASSA VALMENTAJAN KANSSA. KÄYMMME POHJAN LÄPI YHDESSÄ JA OSALLISTUJA VARAA OMAN AIKANSA ETÄNÄ TEHTÄVÄÄN KESKUSTELUUN.

*Paikkana Tanhuanpään Tila
Hämeenlinna*

AIKATAULU

ENSIMMÄINEN PÄIVÄ

12.00 Saapuminen tilalle, majoitus ja aloitus

12.30 Lounas ja kahvi, tervetuloa!

13.15 Elämäkartin kokoaminen, OSA 1

16.00 Taide voimana, PAJA 1

17.00 Päivällinen

18.00 Valmistautuminen

19:00 Matkasuunnitelma OSA 2
(nuotiolla)

22:00 Vapaata. Saunat ja paljut käytössä

TOINEN PÄIVÄ

8.30 Aamupala

9:30 Hengähdä hetki, PAJA 2

11.15 Lounas ja kahvi

13.00 OSA 3 Keskustelu ja pohjustus

15.00 Kotiin

Vetäjästä

Liisa Vasanko (artesaani, muusikko, laulaja, käsityöläinen) on luovien alojen ammattilainen. Hän on toiminut lähes 20 vuotta musiikin, teatterin, taiteen ja käsityöläisyyden parissa joissa luovuus on osana oman sisimmän kanavoitua näkyville. Erilainen luova tekeminen auttaa meitä löytämään tapoja tutustua sisimpäanne ja helpottaa löytämään tien eteenpäin.

Liisa opiskelee muotoilijaksi pääaineenaan lasi-keramiikka ja tekee käsillään töitä erilaisten materiaalien kanssa. Liisa on kouluttanut ja innoissaan seuraavista aiheista:

- hengitystekniikka
- äänenkäyttö
- taidepajat
- käsityö fyysisenä kanavana
- taide ja luovuus



**KATSO VAPAA KURSSI JA
VARAA PAIKKASI :**

LUOVIEN PAJOJEN SISÄLTÖ

PAJA 1: TAIDE VOIMANA

TYÖPAJASSA TUTUSTUTAAN MUSIIKIN AVULLA MAALAUKSEN TAI SAVEN TYÖSTÄMISEEN OSANA OMAN SISIMMÄN LÖYTÄMISTÄ.

PAJA 2: HENGÄHDÄ HETKI

HENGITYS RENTOUTTAA MEITÄ JA AUTTAA RAUHOITTAMAAN MIELTÄ. OPETTELEMME TUNTEMAAN MUSIIKIN AVULLA OMAN HENGITYKSEMME JA LÖYTÄMÄÄN SEN VOIMAN, KUN TARVITSEMME TYYNTÄ VOIMAA.

POLKUJA TULEVAAN -RETRIITTI

330 € /henkilö

Hinta sisältää majoituksen, ruokailut ja valmennuksen työpajoineen sekä alv. Valmennus tehdään 6 hengen pienryhmissä huomioiden mahdolliset muutokset pandemiaohjeistuksissa.