

Kuljettaja, nyt on lupa olla itsekäs, hae mukaan!

Hyvä kuljettaja, nyt on syytä olla itsekäs. Hae mukaan nyt tarjottavaan hyvinvoinnin valmennukseen. Tämä valmennus on suunniteltu juuri sinulle ja sinun hyvinvointiasi varten. Valmennus lähtee liikkeelle sinun arjastasi, voimavaroistasi ja haasteistasi. Teet matkan varrella päätökset omaan arkeen ja siihen liittyvistä muutoksista itse. Valmennus on kädenojennus sinulle, ole hyvä.

Kuljetusala on haasteellinen, kuten tiedät. Kuljettajilla on keskimääräistä enemmän terveyteen liittyviä haasteita. Kuljettajilla on mm. keskimääräistä enemmän sydän- ja verisuonisairauksia sekä esim. uniapneaa. Nämä ovat esimerkkejä haasteista, joihin voimme vaikuttaa omilla päivittäisillä valinnoillamme. Tämän valmennuksen tavoitteena onkin ensisijaisesti auttaa kuljettajia löytämään helpot, innostavat tavat rakentaa muutosta omaan hyvinvointiin ja terveyteen ammattilaisten tukemana.

Tässä hankkeessa kuljettajien valmennuksesta vastaa hyvinvoinnin valmennustalo ja kuljettajien koulutuskeskus Motivire. Motivire on runsaan kymmenen vuoden aikana valmentanut yli 250 yrityksessä. Pitkäkestoisissa hyvinvointia edistävissä valmennuksissamme on ollut mukana yli 30000 työntekijää. Nyt on kuljetusalan ja sinun vuorosi, kiitos että saamme olla mukana matkassanne. Kuljettaja, sinun panoksesi on tärkeä meille kaikille, mutta ennen kaikkea sinulle itsellesi.

Terveisin Motivire valmentajat

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Motivire -valmentajat



Tuukka



Ilona



Jone



Juho



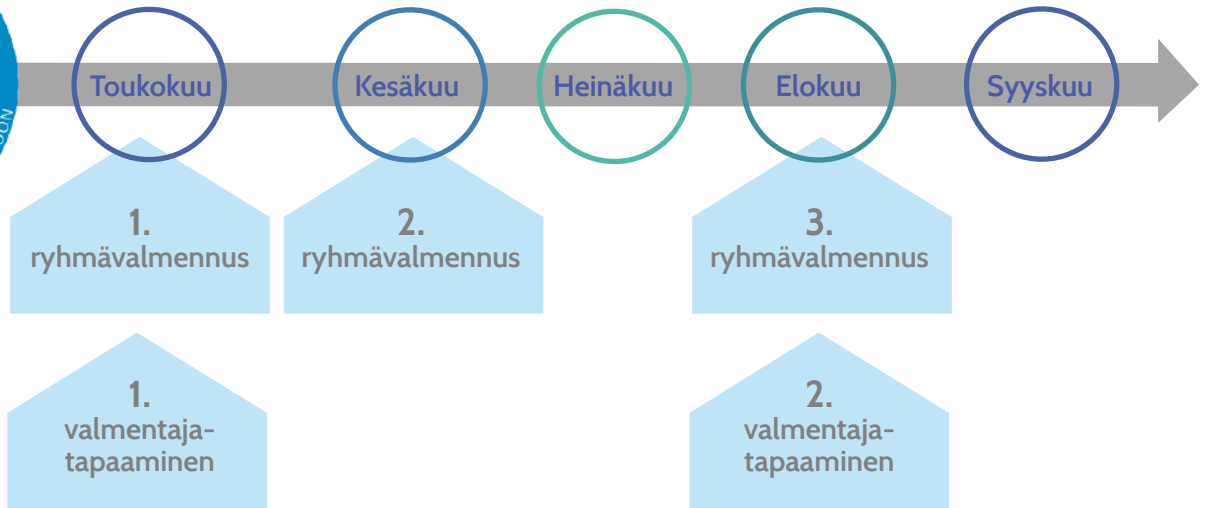
Jesse



Ville

Kasvua kuljettajille, hyvinvointia yritykselle

Kasvua yritykselle, hyvinvointia kuljettajalle



Mitä kuljettaja saa?

- Kolme innostavaa hyvinvoinnin ryhmävalmennusta (2-3 t/kerta)
 - Touko, kesä ja elokuu
- Kaksi henkilökohtaista valmentajatapaamista
 - Touko ja elokuu
- Henkilökohtaisten voimavarojen kartoitus ja -raportti hankkeen alussa ja lopussa
- Henkilökohtaiset vinkit, neuvot ja videot valmennusalustalle valmentajan räätälöimänä

Sanottua Motiviren ammattikuljettajille toteutetuista hyvinvoinnin valmennuksista

"Paras direktiivi päivä ikinä, tämä päivä oli minua varten"

"Herättävä päivä ja paljon on puhuttu asioista kahvipöydissä"

"Kiitos, teette hyvää työtä, osaatte asianne!"

"Innostavia ja havainnollisia esimerkkejä todellisesta elämästä."

Hae mukaan!