

“ Keskustelet eniten  
itsesi kanssa ”

## OMAN MIELEN JOHTAMINEN

### ITSESI JOHTAMINEN ON JOHTAMISEN YDIN

*Aivoja ja ajatteluasi voit kehittää missä iässä tahansa. Siis voit tulla onnellisemmaksi ja itsevarmemmaksi ja pitää huolet ja stressin hallinnassa. Aivojen hermosolut ja ajattelukyky muuttuvat harjoittelulla ja uteliaisuudella.*

Meillä on 50 000 ajatusta päivässä. Me voimme vaikuttaa, jopa päättää, ovatko ne negatiivisia vai positiivisia ja myös tehokkaita.

Alun perin teimme **Oman mielen johtamisen** omaan päivittäiseen arkeemme ja työhömme, jotta osaamme kohdata omat elämän tilanteet ja auttaa myös asiakkaitamme paremmin. Päätökset muodostuvat tunteista. Tunteisiin voi vaikuttaa. Koska myös muut ovat hyötäneet näistä vinkeistä, nyt on tullut aika jakaa ne laajemmalle yleisölle.

### OSALLISTU OMAN MIELEN JOHTAMISKOULUTUKSEEN

- Vähennä stressiä, epävarmuutta ja pelkoa
- Ohjaa mielesi luovuuteen ja positiivisuuteen
- Huomaa kriittisen ajattelun etu riskien vähentämisessä
- Lisää itsevarmuutta, rohkeutta ja vahvuutta
- Vapauta aikaa ja energiaa siihen mitä oikeasti haluat tehdä
- **Kesto noin 1 – 2 tuntia sovitus mukaisesti**
- **Myös henkilökohtainen valmennus**
- **Hinta sovitaan koulutuskohtaisesti**

### TEE NÄIN

- Kysy lisää [info@osumo.fi](mailto:info@osumo.fi)
- Tai soita 045 7871 2011 Markolle tai Auvolle 0500 890 527
- Osallistu koulutukseen.
- **Käytä koulutuksen oppeja päivittäin ja nauti vahvemmassa elämästä!**



OSUMO