

MB HUIPPUVALMENTAJA VALMENNUSSELLINEN JATKOKOULUTUS

SYKSY 2019 - KEVÄT 2020
9 x perjantai/lauantai
diplomikoulutus



*"Henkilökohtainen valmennus Marikan kanssa oli mahtava osa koulutusta. Valmennuksen jälkeen olo oli toiveikas, paljon keveämpi ja luottavainen."
- Marja Viitala*

Nyt on loistava hetki päivittää osaamistasi ja viedä oma sekä muitten hyvinvointi ja jaksaminen korkeammalle tasolle.

Tässä odotetussa jatkokoulutuksessa saat uusia tehokeinoja valmentaa itsellesi ja muille lisää vapautta ja elämäniloa.

Saat mm. uutta teoriaa aivojen oikeasta käytöstä, toimivimpia mindfulness-harjoitteita, ennen jakamatonta valmennus- ja koulutusmateriaalia sekä syvärentoutusmenetelmiä. Lue osallistujien suosituksia ja lähde mukaan elämäsi koulutukseen!

HUOM! Kurssiin kuuluu henkilökohtainen tunnin valmennus Marikan kanssa.

MB Huippuvalmentajan valmennuksellinen jatkokoulutus

on aivan uudenlainen mahdollisuus viedä sekä oma elämä että ammatillinen osaaminen korkeammalle tasolle. Se on tarpeellinen meille kaikille. MB Huippuvalmentajan diplomi on mukava lisä!

Miksi tämä kurssi on juuri nyt niin tärkeä?

Jaksamme auttaa muita vain jos jaksamme itse paremmin. Stressi, ylikuormitus ja väsymys vaivaavat myös meitä, jotka tiedämme miten 'pitäisi' elää. Siksi on niin tärkeä kokoontua yhteen ja saada uusin tietotaito, ymmärrys ja yhteisöllinen tuki. Ihanassa, lämminhenkisessä ryhmässä pääsemme voimaantumaan kuin itsestään.

Innostus, valovoimaisuus, elämänilo ja energia ovat kaikki ominaisuuksia, joita voi kasvattaa itsessään ja muissa. Ne eivät ole itsestäänselvyksiä. Niitä on hoidettava. Tietoinen elämä ja korkea elämänlaatu = kyky tehdä viisaita valintoja päivästä toiseen. Tieto ei riitä. Tarvitaan tuki ja oikeat keinot.

Kenelle?

Koulutus on huolellisesti räätälöity ja myös rajattu vain teille entisille oppilailleni, joilla on pohjalla ETV:n koulutusjaksot, mutta myös mahdollisesti MB Master Coach - ja EIF Enneagrammihjaajan koulutukset.

Mitä lisää tämä koulutus antaa juuri sinulle?

Ajat muuttuvat vinhaa vauhtia ja sekä omat elämäntaitomme että oppimamme valmennustaidot ovat päivityksen tarpeessa.

Meidän on pysyttävä vähintäänkin yhden askeleen edellä ja oltava aidosti uudenlaisen, kestävämmän ja onnellisemman elämäntavan airuita.

Luotan siihen, että tästä koulutuksesta tulee henkilökohtainen ja ammatillinen läpimurto elämäsi seuraavalle tasolle. Koulutuspäivien aikana painopiste on harjoituksissa ja siinä, että pääset itse kokemaan käsiteltyjen aiheiden hyvää tekevää vaikutus omassa elämässäsi.

Koska rentous ja ilo on niin tärkeää oppimisen ja jaksamisen kannalta, päätämme myös molemmat päivät ihanaan ja nautinnolliseen rentoutukseen.



Olisi suuri ilo ja kunnia saada sinut mukaan!

Vastaan mielelläni kysymyksiisi ja voit joko kirjoittaa minulle marika.borg@namaste.fi tai soittaa +358 40 567 2363.

Lämpimin terveisin, Marika Borg

Vapaus nauttia Elämästä Enemmän!

1. MANIFESTOINTI UUELLE TASOLLE

On tärkeää selvittää, mitä oikeasti haluaa ja kuinka tuoda elämäänsä sitä, mitä oikeasti haluaa. Tavoitteiden asettelussa on monta tasoa, joista mm. aarrekarat ja toivelistat ovat vain hyvä alku. Nyt siirrymme korkeammalle ja syvemmälle tasolle avaamaan aidosti voimaannuttavat toiveemme. Menetelmätkin muuttuvat sen mukaisesti. Siirrymme taioista ihmeisiin.

2. OTA VAPAAUS KÄYTTÖVOIMAKSESI

Vapaus on ainoa oikea lähtökohta muutokselle. Se on hevonen kärryjen edessä, ei lopputulos. Vapauden puute estää menemästä eteenpäin ja vääristää tavoitteiden asettelun niin elämäntapamuutoksissa kuin vaikkapa uuden työn suunnittelussa. Vapaus käyttövoimana on käsittämättömän voimallinen ja innostava. Ota se vihdoin omaksesi.

3. TIETOISUUDEN KASVATTAMINEN RATKAISUJEN TEOSSA

Valintojen tekeminen on monimutkaistunut vaihtoehtojen määrän kasvaessa. Moni kuluttaa päivittäin paljon aikaa ja energiaa pohtimiseen ja jähkailuun. Tehdäkö vai ei? Teenkö oikein? Teenkö nyt vai milloin? Tässä jaksossa me harjoittelemme huomaamaan miltä tasolta ja mistä käsin teet päätöksiä - aivojen, mielen vai tietoisuuden tasolta? Lopputulos riippuu täysin siitä.

4. OLETKO LIIAN VÄSYNYT INNOSTUAKSESI?

Miten voit hoitaa itseäsi niin, että oikeasti jaksat päivä päivältä paremmin ja voit olla aidosti ilo ja valo lähimmäisillesi. Oman elämänsä toimitusjohtajuus ei saa olla vain näppärää teoriaa päässämme. Se vaatii jatkuvaa päivitystä. Viekäämme oppimme uudelle tasolle - käytäntöön, arkeemme. Asettakaamme tavoitteeksi intohimon herättäminen - omaan elämäämme rakastuminen.

5. TUNTEIDEN KÄYTTÖ SUUNNISTUSAPUNA JA NAVIGAATTORINA

Opi kuulemaan ja tulkitsemaan tunnesanomasi uudelta tasolta. Kun oppii käyttämään omaa tunnemaailmaa navigaattorina, ei eksy epäolennaiseen ja epäaitoon elämään. Mm. rikkoutunut sydänenergia on eheyttävä säännöllisin välein, jotta voisimme olla aidosti läsnä myös muille. Tunne-energian suuntaminen oikein eheyttää.

6. KEHON SANOMIEN YMMÄRTÄMINEN

Keho on olennainen apulaisemme. Antakaamme sen auttaa meitä. Ota käyttöösi uusin neurotiede ja kehon asentojen tietoinen ymmärrys ja käyttö muutoksen välineenä. Teemme paljon käytännön harjoitteita kokeaksemme, miten jo pienet kehomme käytön muutokset vaikuttavat aivoihin ja hyvään oloon.

7. UUDET VALMENNUSTYÖKALUT

Olemme kehittäneet monia uusia elämänpyöriä, 'onnenpyöriä' ja muita valmennuksellisia työkaluja, joiden käyttöoikeudet saat tällä kurssilla. Esimerkiksi hyvinvoinnin elämänpyörä on osoittautunut erinomaiseksi työkaluksi varsinkin kehon hyvinvointia toivovien valmennuksessa.

8. VASTUSTAMATON VALMENTAJA ON VASTUSTAMATON:)

Enneagrammi on mukanaamme jokaisella jaksolla. Kun opimme tunnistamaan oman enneagrammi-persoonallisuustyyppimme sudenkuopat, opimme tunnistamaan väärän reitin ja tekemään tarvittavat reittimuutokset ajoissa. Nyt on aika viedä oma itsetuntemus uudelle tasolle. Se antaa meille huiman mahdollisuuden parantaa ihmissuhteita ja kaikkia vuorovaikutustilanteita.

9. SISÄINEN VIHAPUHE ON VAARALLISTA

Opi muuttamaan oma sisäinen puheesi niin, että se ei enää tuhoa sinun tavoitteiden saavuttamista. Teemme monia tehokkaita harjoitteita, joiden jälkeen pystyt huomattavasti paremmin valitsemaan viisaita vaihtoehtoja ja myös pääsemään sinne, minne haluat mennä elämässäsi. Kun ohjelmoit sisäisen puheen kunnolla, pääset ponnistelematta tehokkaaseen aivojesi ohjelmointiin.

10. MITEN VALMENNAT UUDET JA PAREMMAT ELÄMÄNTAVAT?

Kun opit itsellesi toimivat ja ennenkaikkeaa kestävä tavat esim. pudottaa painoa, lisätä liikuntaa tai vaikkapa saada loistava päivärytmi ja terveellinen ruoka osaksi luonnollista arkeasi, osaat auttaa myös muita siinä. Aito muutos on helppoa ja ponnistelematonta. Se lähtee tietoisuudesta ja muuttuu käytännön teoksi. Tämä jakso on mitä innostavin, sillä saat vihdoin toimivat työkalut lopulliseen elämäntapamuutokseen. Saat aivan uusinta ymmärrystä käyttöösi.

"Olet Marika lämmin, innostava, viisas ja aivan mahtavan hyvä kouluttaja. sinulla on myös aivan sairaan hyvä huumorintaju. Otat asiat kuitenkin vakavasti. Kiitos rehellisyydestäsi kun kerrot tapahtumia myös omasta elämästäsi. Olet tiukka ja vaativa silloin kun tarvitsee skarpata eikä ihminen itse näe potentiaaliaan. Olet pehmeä ja lämmin silloin kun täytyy lohduttaa. Annat tiedon lisäksi ymmärrystä." Janika Arola

Suosituksia valmistuneilta MB Huippuvalmentajilta 2019 keväällä:

"Huippuvalmentaja-koulutus oli ehdottomasti paras Marikan tähän mennessä pitämistä kursseista. Koulutuspäivät pitivät sisällään elämän ja valmentamisen perusteemoja täysin uudella tavalla esitettynä. Meitä oli paikalla lämminhenkinen ryhmä valmentamisen ammattilaisia, joilla oli iso halu oppia lisää ja saada eväitä sekä motivaatiota omannäköisen elämän elämiseen. Marikalla on maaginen kyky luotsata ryhmää juuri oikeassa tahdissa eri teemojen läpi. Yksin motivaation ja energian oikealla tasolla pitäminen on vaikeaa. Marikan huippuryhmässä se onnistuu!"
Kirsi Jarkkola

"Tämä koulutus oli kaikenkaikkiaan upea! Monet aiemmin opitut asiat iskostuivat uudella tavalla. Armollisuus itseäni kohtaan lisääntyi. Ryhmähenki oli todella mahtava. Koulutuksen ansiosta olen enemmän oma itseni ja tiedän selkeämmin, minne olen menossa. Suosittelen lämpimästi!"
Maaria Viitala

"Osallistu ihmeessä Huippuvalmentajan koulutukseen! Et taatusti tule katumaan, vaan kiität itseäsi heti ensimmäisen päivän jälkeen. Onneksi lähdin mukaan!"
Marianne Kangasniemi.

"Enneagrammi tuotiin esille raikkaalla ja uudella näkökulmalla ja tyypeihin sai paljon uutta sisältöä ja lisää ymmärrystä. Oma hyvinvointi kasvoi koulutuksen myötä erittäin paljon positiivisempaan suuntaan. Työpaikalla olen läsnäoleva johtaja ja henkilökunta pääsee hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja yksilöllisyyttään."
Haile Rosling

"Nämä valmennuspäivät ovat pitäneet minut pinnalla hurjassa elämänmuutoksessa. Marika on ihan huippu valmentaja, jonka viisaita sanoja ja viestejä suorastaan ahmii."
Maarit Lintukorpi

"Kumpu osaisin selittää, miten hyvä tämä koulutus on. Se menee syvälle ja koskettaa niin laajaa aluetta. Tästä on hyötyä työelämään (alasta riippumatta), itsensä kehittämiseen ja varsinkin kohti parempia ihmissuhteita sekä vuorovaikutustaitoja."
Johanna Torkkeli

"Marika on äärimmäisen taitava kouluttamaan ja luomaan ryhmään luottamuksen. Pystyimme puhumaan vaikeista aiheista ja tehdä henkilökohtaisia läpimurtoja. Tästä koulutuksesta täytyy erityisesti nostaa esille, että opetus ei ole vaan teorian tasolle jäävää höpinää, vaan opetellaan laittamaan se omaan arkeen ja käyttäytymiseen. Olen saanut hurjan määrään oppeja joita voin käyttää joka päivä."
Marica Hämäläinen

"Jos harkitset vielä kannattaisiko lähteä mukaan, niin voin käsi sydämmellä sanoa, että kyllä kannattaa! Myöhemmin kiität itseäsi hyvästä valinnasta."
Marju Handolin

"Oman tien tutkiminen on haastavaa, pysäyttävää ja sydäntä tykyttävää. Kuinka voisin koskaan valmentaa muita ammattimaisesti jos en ole tutkinut omaa polkuani ensin. Kurssin ilmapiiri, kiitos Marikan loistavan ohjauksen, sai osallistujat kukkaan ja minä sain vastaukset omiin kysymyksiini. Olen niin kiitollinen että lähdin mukaan. Kiitos Marika & kiitos MB huippuvalmentajat 2019."
Annuski Arban

"Kiitos siitä, että olet omalla esimerkilläsi näyttänyt, että voimme olla vajavaisia, rikkinäisiä ja juuri sellaisina täydellisiä. Olen saanut valtavan paljon rohkeutta, hengen ravintoa ja rakkautta."
Pipa Hietaharju

"Kiitos ilmiömäisestä kyvystäsi nähdä sisimpääni ja työntää minua hellästi eteenpäin kasvuni tiellä."
Marjut Hallavo

Paikka: Helsinki Joogakoulu Shanti
Aika: perjantaina klo 10-17 ja lauantaina klo 10-16

Hinta: Jos ilmoittaudut ja maksat ennakkomaksun
600 euroa ennen 15.7. niin hinta on kokonaisuudessaan vain 2990,- sis alv.
myös laskutusasiakkaille/yrityksille. 15.7. jälkeen kurssin normaalihinta on 3450,- sis alv.24%
ja laskutusasiakkaille/yrityksille + alv.24%

Ilmoittautumiset: katja@namaste.fi
Tiedustelut: [Marika marika.borg@namaste.fi](mailto:Marika.marika.borg@namaste.fi)
tai p. 040 5672363

Kurssipäivät SYKSY 2019 - KEVÄT 2020:
8.-9.11.2019, 22.-23.11.2019, 13.-14.12.2019, 10.-11.1.2020
7.-8.2.2020, 13.-14.3.2020, 24.-25.4.2020, 8.-9.5.2020, 5.-6.6.2020

HUOM: voit olla poissa kaksi jaksoa tai neljä erillistä päivää ilman, että se vaikuttaa ammatillisen diplomin saantiin. Jos poissaoloja on tätä enemmän, saat koulutuksesta osallistumisdiplomin.

