

ANNE ELISABET BELT



KOULUTUKSENI

2014 Teologian maisteri ja opettaja
2019 Suomalainen eroseminaari -ohjaaja
2021 Tunnelukkoterapeutti
2022 Traumainformoidun kohtaamisen koulutus
2023 Eroauttamisen ABC -koulutus

TYÖPAJANI

Työpajat ovat raikas ja tehokas tapa pitää esimerkiksi kehittämis- tai työhyvinvointipäiviä. Paja voi kestää tunnista pariin päivään, etänä tai lähinä, tilanteenne ja tarpeenne mukaan. Ota yhteyttä, ja suunnitellaan yhdessä teille sopiva kokonaisuus. Pajoissa on aina toiminnallisia sekä teoreettisia osuuksia.

Työpajani ovat olleet hyvin pidettyjä. Niitä olen pitänyt muun muassa Järvenpään Opistolla sekä Miessakit ry:n työntekijöille ja tulen pitämään Familia ry:n asiakkaille.

TUNNETYÖPAJALLA VAHVUUTTA TYÖYHTEISÖÖNNE

SAA TYÖNTEKIJÄSI VOIMAAN PAREMMIN - PARANNA YHTEISÖN TYÖTULOSTA!

Tunteemme ja tapamme kommunikoida eivät häviä, kun tulemme töihin. Ne vaikuttavat työyhteisön hyvinvointiin halusimmepa tai emme. Kun työntekijä oppii hallitsemaan hankalia tunteita, hän on varmempi itsestään, jolloin myös työmotivaatio ja -teho kasvavat.

APUA NÄIHIN:

- huijarisyndrooman väheneminen ja itsetunnon vahvistuminen
- haitallinen vaativuus itseä kohtaan vähenee
- usko omaan osaamiseen kasvaa
- ihmissuhteet ja ihmissuhdetaidot työpaikalla vahvistuvat ja tukevat työn tekemistä
- työmotivaatio kasvaa
- kokonaisvaltainen ymmärrys omia tunnereaktioita kohtaan kasvaa ja tunteiden säätely vahvistuu
- omien tunnevahvuuksien löytäminen

OTA YHTEYTTÄ!

 044 2222 933

 helka@helkabelt.fi

 www.helkabelt.fi

 Helka Belt  @helkabelt