



## Muutosvalmennus perhevapaalaisille

Suunnitteletko työelämään palaamista? Haaveiletko ehkä uudesta urasta, työn löytymisestä tai opiskelusta perhevapaan päättyessä? Onko mielessäsi kysymyksiä, jotka aiheuttavat huolta?

Tule mukaan ja pääset vaikuttamaan tulevaisuuden palveluihin!

**Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6, 95400 TORNIO**

**Sinulle, torniolainen äiti tai isä, joka olet perhevapaalla / kodinhoidontuella ja sinulla on riittävä suomen tai ruotsin kielitaito.**

### Mitä hyödyt muutosvalmennuksesta?

- Valmennus sujuvoittaa paluutasi perhevapaalta työelämään.
- Valmennus tukee urasuunnitteluasi ja ammatinvalintaasi, selkeyttää omaa osaamistasi ja mahdollisia koulutusvaihtoehtoja.
- Valmennuksessa saat työkaluja hyvinvointisi edistämiseen, voimavarojesi vahvistamiseen sekä työ- ja perhe-elämän yhteensovittamiseen.
- Valmennuksessa saat verkostoja ja vertaistukea.



Lapsille maksuton päivähoito valmennustilan välittömässä läheisyydessä.

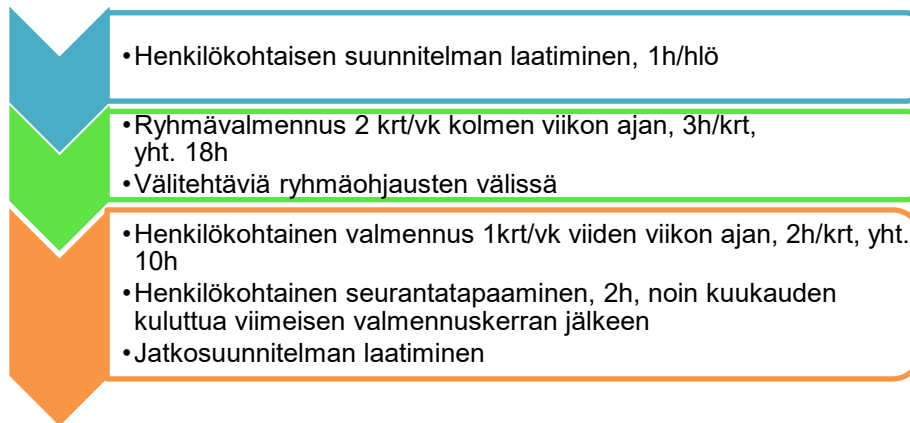
Tornion kaupunki,  
varhaiskasvatuspalvelut

## Valmennuksen toteutus

Valmennuksen lähtökohtana on osallistujan tarpeet sekä omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden vahvistaminen. Valmennukseen pääsee mukaan yhteensä max. 25 hlöä. Yhden valmennusryhmän koko on 6-10 hlöä. Valmennuksen kokonaiskesto on noin 3 kk. Valmennuksen toteuttaa Lappia-Koulutus Oy yhteistyössä kumppaniverkoston kanssa.

## Ilmoittautuminen valmennukseen ja valmennuksen aloitus

**Nonstop 31.3.2020 asti:** [www.perhevapaaltatyohon.fi/tornio](http://www.perhevapaaltatyohon.fi/tornio) > Palvelu > Ilmoittaudu palveluun. Täytä ilmoittautumislomake huolellisesti ja sinuun otetaan yhteyttä. **Kun ilmoittautuneita on 6-10 hlöä, uusi ryhmä käynnistyy.**



## Valmennuksen sisältöteemat ja alustava seuraavan ryhmän aikataulu

Henkilökohtaisten suunnitelmien laatiminen, to-pe

Ryhmävalmennukset, to-pe:

- \*Työnhakuvalmennus
- \*Voimavarojen vahvistaminen ja hyvinvoinnin edistäminen
- \*Ammatinvalinnan ohjaus ja opiskelumahdollisuuksien selvittäminen
- \*Työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen
- \*Yrittäjyys vaihtoehtona
- \*Voimaantuminen

Yksilövalmennukset, to-pe

Henkilökohtaiset seurantatapaamiset ja jatkosuunnitelmien teko, to-pe

## Kiinnostuitko?

### Lisätietoja

Lappia-Koulutus Oy, koulutuskoordinaattori Mirva Petäjämä, puh. 040 705 3184, [mirva.petajamaa@lappia.fi](mailto:mirva.petajamaa@lappia.fi)

