

# Tanoke-yritysvalmennus

Tanoke-valmennus on saavuttanut Suomessa suuren suosion. Sen ydinajatuksia ja käytänteitä voi soveltaa useille eri toiminnan ja elämän alueille. Se on mielen, tunteiden ja kehon hallintaan kehitetty valmennusjärjestelmä, jota sovelletaan muun muassa huipputaidon mallintamiseen Tanoke-urheiluvalmennusryhmissä (jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, salibandy, jääkiekko, jousiammunta, laskettelu, yleisurheilu).

Toiminnallinen Tanoke-valmennus tarjoaa monia mahdollisuuksia myös työyhteisön hyvinvoinnin ja innovatiivisuuden kehittämiseen. Valmennuksella tarkoitetaan liikehermoratojen kehittämistä, sisäistä rauhaa, kokemis- tai käyttäytymistaitoa, jonka ihminen osaa niin hyvin, ettei hän ehkä edes tiedosta osaavansa sitä. Tanoke-valmennus helpottaa tavoitteiden asettelua, stressin ennaltaehkäisemistä ja sen hallintaa, tunnetilojen erittelyä, mielen mallintamista ja terveitä elämäntapoja. Sillä lisätään yrityksen vitsaalisuutta ja yhteisöllisyyttä, työntekijöiden elämäniloa ja terveyttä. Se on kevyttä ja hauskaa, tehokasta ja hyödyllistä.

Tanoke-yritysvalmennuksen perustana ovat toiminnalliset harjoitukset:

- Liikunnalliset harjoitukset
- Henkisen kasvun harjoitukset
- Tiimityön harjoitukset

## Mitä on mallintaminen?

Mallintaminen kohdentuu siihen, mitä malli (ulkoisesti ja sisäisesti) tekee silloin, kun hän suorittaa onnistuneen suorituksen. Mallintaminen siirtää henkilön havaitsemaan sitä osaa työstä, joka on sujunut itsestään ilman, että sitä on tarvinnut ajatella. Mallintaminen on taidon, tietoisien ja ei-tietoisien rakenteiden avaamista ymmärrettäväksi, opittavaksi ja toistettavaksi. Lähdemme siitä, että jokaisella valmennettavallamme on erityislahjakkuutta ja erityistaitoja. Valmennuksen aikana siirrymme selittämisestä kuvaamiseen toiminnallisten harjoitusten avulla. Kurssin tavoitteena on oppia siirtämään tietoisuuttamme uusiin asioihin ja tulla sen seurauksena tietoiseksi valmennettavan luovista produktiivista mahdollisuuksista.

## Kannustusvalmennus P. & K. Oy:n yhteystiedot

Osoite: Kannustusvalmennus P. & K. Oy  
Koulutustoiminnot  
Kielotie 5 A 4 krs, 01300 Vantaa  
GSM: 040-7009171 Pertti Kemppinen  
Faksi: 09-8571989  
Email: [pertti.kemppinen@tanoke.com](mailto:pertti.kemppinen@tanoke.com)  
Web-sivut: <http://www.tanoke.com/yritysvalmennus>  
<http://www.kannustusvalmennus.fi>  
<http://www.tanoke.com>



# Räätälöity Tanoke-yritysvalmennus

Räätälöi Tanoke-yritysvalmennus työyhteisöllesi parhaiten sopivaksi!

1. Valmennuksen kesto ja sisältö:  
1 päivän valmennus - valitse 6 eri osa-aluetta, vähintään 1 kustakin suuntautumisvaihtoehdosta.  
2 päivän valmennus - valitse 12 eri osa-aluetta, vähintään 2 kustakin suuntautumisvaihtoehdosta.  
Kunkin osa-alueen kesto on noin 1 tunti. Valmennuksen kokonaiskesto noin 7h / päivä.
2. Valitse valmennuspaikka.
3. Kukin kurssille osallistuja valitsee mieleisensä valmennusmateriaalin.  
1 tai 2 päivän valmennus – jokaiselle 1 kirja, 1 cd-levy, 1 vhs- tai dvd-video.

## Liikunnalliset suuntautumisvaihtoehdot

- Aistijumppa (Aistien valpastaminen liikunnallisilla menetelmin)
- Jonglööraaminen (Eri laisten pallojen kanssa taitaminen)
- Keppijumppa (Eri lihasryhmien harjoittaminen keppijumpan avulla)
- Koordinatiivisten hermoratojen aktivoiminen (Liikekuvamallien tekeminen ja aivojumppa)
- Snorkkelisukellus (Snorkkelisukelluksen perusteiden oppiminen)
- Vesiliikunta (Altaassa tai avovedessä tapahtuvia liikunnallisia harjoitteita ja rentoutumista)

## Henkisen kasvun suuntautumisvaihtoehdot

- Aistien herättäminen (Näkö, kuulo, haju, tunto ja maku aktivoidaan toiminnallisesti)
- Elämäntarinointi (Tajunnanvirran ohjaaminen tarinoiden, metaforien ja affirmaatioiden avulla)
- Hiljaisuuden lähteillä (Tietoisesta rentoutumisesta harjoitus, intuition käyttöönotto)
- Tunneälyä etsimässä (Tunteiden erittely ja hallinta, mielitekojen hallinta)
- Visualisoinnin taito (Tavoitteiden asettelu ja luova mielikuvitus, näkökulman vaihtotekniikat)
- Vitaaliset arvot (Harmonian korostaminen, mielentilojen virittäminen, henkinen ihmisessä)

## Tiimityön suuntautumisvaihtoehdot

- Kannustamisen merkitys (Systemaattinen kannustaminen, itsetunto ja elämän arvostaminen, empatia)
- Onnistuminen ryhmässä (Yhteistoiminnallisuus, yhteishengen luominen ja ylläpito)
- Rakentava vuorovaikutus (Aktiivinen kuuntelu, sosiaaliset taidot, peesaaminen)
- Sosiaalinen energia (Tunneilmaston säätely, mielen ja kielen mallintaminen)
- Tunneviestintä (Tunnetietoisuus, tunteiden rakentava ilmaiseminen, henkilökemia)
- Työssä jaksamisen avaimet (Muutoksen tarve, stressin ennaltaehkäisy ja hallinta)

## Valmennuspaikat

- Vantaa, Tikkurila. Kannustusvalmennuksen omat luento- ja liikuntatilat. Ruokailu sopimusravintolassa.
- Helsinki, Vuosaari. Luentotilat, uima-allas, sauna. Ruokailu paikanpäällä tai sopimusravintolassa.
- Tammela, Eerikkilän urheilupuisto. Luento- ja liikuntatilat, uima-allas, täysihoito.
- Helsinki, Puistolan tenniskeskus. Luento- ja liikuntatilat, sauna. Ruokailu sopimusravintolassa.
- Laivaseminaari, Viking Line. Luentotilat, pienimuotoista liikuntaa, sauna, täysihoito.
- Tilaajayrityksen itse valitsemat tilat.

# Tanoke-yritysvalmennukseen osallistuvan valmennusmateriaali

Kukin valmennukseen osallistuva valitsee mieleisensä valmennusmateriaalin. Valitse 1 kirja, 1 cd ja 1 vhs/dvd-video. Voit tutustua tarkemmin tuotteisiimme nettisivuilla <http://www.kannustusvalmennus.fi>

Osallistujan nimi: \_\_\_\_\_

## Kirjat

- Luovuuden kukoistus (350 toiminnallista harjoitusta)
- Tarinoiden maailmat (Kuinka tarinoita voi monipuolisesti hyödyntää ja miten tarinoita voi itse luoda)
- Vitaalisuutta etsimässä (Elämänilon kirja vitaalisista arvoista)
- Tee jotakin toisin (Toiminnallinen elämänhallintakirja innovatiivisuuden kohottamiseen, tunneälyn kehittämiseen ja henkilökemian hallintaan)
- Täyttä elämää kaaoksen reunalla (Tasapainon löytäminen itsemme ja tilanteiden kanssa aitojen kohtaamisten, tarinoiden, toimivien työkalujen ja mielikuvaharjoitusten avulla)

## CD-levyt

- Kun aika antaa periksi (CD sisältää kuusi erillistä rentoutumistarinaa)
- Koralliriutta-rentoutus (CD sisältää neljä erillistä rentoutusohjelmaa)
- Sateen takana (CD sisältää viisi erillistä rentoutusohjelmaa)
- Tie tarinoihin (CD sisältää viisi erillistä rentoutusohjelmaa)

## VHS- ja DVD-videot

- NLP:n perusteet, VHS (NLP:n olennaiset asiat tiiviissä muodossa – huippuosaamisen ja onnistumisen mallintaminen, mielen ja kielen hallinta, vuorovaikutustaitojen kehittäminen)
- Snorkkelisukellusvideo, VHS (Snorkkelisukelluksen kaikki keskeiset taidot, sopii koko perheelle)
- Tanoke-akrobatia, jonglööraus ja koordinaatiovideo, VHS (150 liikkuvamallia)
- Tanoke-koordinaatiovideo, VHS (200 koordinaatiivista liikekuvamallia liikehermoratojen harjoitteluun)
- Tanoke-koordinaatiodvd, DVD (200 koordinaatiivista liikekuvamallia liikehermoratojen harjoitteluun)