



UUTTA – oman osaamisen kehittäminen huippusuoritusvalmennuksen avulla

HOPE-valmennus: Miten muusikkona vahvistan omaa ammatillista huippusuoritustani ja hyvinvointiani - mukaanlukien paineen alla onnistuminen?

Vie ammatillinen osaamisesi seuraavalle tasolle ja osallistu muusikoiden valmentamisen pioneeri FT, MuM Eija Mäkirintalan HOPE-ryhmävalmennuskurssille etänä!

Heitä verkkosi veteen ja tule Eijan valmennukseen mukaan muusikkoporukkaan saalistamaan hyviä oivalluksia, työkaluja, vinkkejä ja vertaiskokemuksia!

HOPE-valmennuskurssi:

- Teemana oman onnistumisen mallittaminen, vahvistaminen ja monistaminen (Itsensä johtaminen: oman näköinen hyvä elämä, omat mallit, motivaatiopohja, optimaalinen vireystila, rentous- ja mielikuvaharjoittelu, visiosta käsin toimiminen jne.)
- Sessiot tapahtuvat pienryhmissä ja ne koostuvat tietoisuista, harjoituksista ja valmennuksellisesta keskustelusta
- 6x virtuaalisessio kerran viikossa (2h/sessio) sekä ennakko-, väli- ja päätöstehtävät

Lisäksi osallistujilla on mahdollisuus syventää valmennuksen tehoa erikseen sovittavalla yksilövalmennuksella.

Kurssilaisten kommentteja omasta valmennuskokemuksestaan:

”Kurssi antaa työkalut viedä oma ammatillinen osaaminen seuraavalle tasolle.”

”Valmennus oli todella hyvin jäsennelty ja syväluotaava. Samalla kuitenkin ilmapiiri oli rento ja avoin. Kaiken kaikkiaan todella toimiva kokonaisuus!”

”Hyödyllisintä oli työkalut, ”puhdas faktatieto”, ja sovellettavuus välittömästi omaan elämään ja harjoiteltuun”

”Valtava kiitos valmennuksesta! Suosittelen tätä ehdottomasti oppilaille ja kollegoille. Ostan kirjankin vielä itselleni.”

”Rohkeasti mukaan, et pety etkä kadu!”

Valmentaja:

FT, MuM Eija Mäkirintala on ammattimuusikkotaustainen pitkän linjan kokenut ammattivalmentaja. Eija kehitti muusikoille Sibelius-Akatemiassa (2001-2007) alkuperäisen Esiintymis- ja oppimisvalmennuksen opiaineen (Tsemppipaja), joka perustui hänen Huippusuoritus ja Hyvinvointi-valmennuskonseptilleen.

Eija kirjoitti valmennuksesta Suomen ensimmäisen coaching-aiheisen väitöskirjan (<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/19979>). Hän on valmentanut ja coachannut muusikoita, muita taiteilijoita ja muiden alojen ammattilaisia jo kahdenkymmenen vuoden ajan kansainvälisesti mm. Royal College of Music- ja Cambridgen yliopistoissa Englannissa (<https://eijamakirintala.com/>).

Eijan valmennuskirja *”Luova ote huippusuoritukseen – resonanssi ratkaisee”* musiikkimaailmaesimerkkeineen löytyy täältä <https://shop.almatalent.fi/luova-ote-huippusuoritukseen>

Eija on myös modernia peliteknologiaa hyödyntävän virtuaalisen innovointi- ja yhteistyöympäristö Altogamen käyttäytymismallin pääkehittäjä (www.altogame.com)

Lisätietoja: Eija Mäkirintala. eija@eijamakirintala.com, Mobile +358451335845