

TV:SSÄ HENKISEN VALMENTAMISEN AMMATTILAISENA

Tukea stressinhallintaan rooli- ja rentoutusharjoituksilla



Olin arvostetun **Aamusydämellä-ohjelman** erikoislähetyksessä Ylen 1. suorassa asiaohjelmassa netissä 2013. Hienon juontajan ja Marttaliiton toiminnanjohtajan kanssa ideoimme joulunajan stressinhallintaa. Suorassa lähetyksessä joulunvalmistelun paineisiin tehdyt harjoitteeni voi tilata maksutta sähköpostilla

Tukea jännittämiseen ja elämänmuutoksiin ammatillisen suggestoterapian ja NLP harjoitusten yhdistelmällä



Huomenta Suomessa kerroin jännitysten hallinnan ja muutosten tukemisesta metodieni kautta. Loppukevennys sai toimittajakaksikon nauramaan ja rentoutumaan, kuten työelämän kurssieni osallistujat! Iloisuus, huumori ja nauraminen tukevat terveyttä ja hyvinvointia

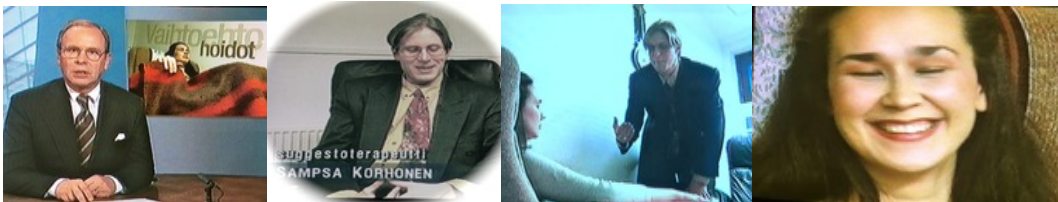
Rentoutusta työpaikkojen stressinhallinnan tukena





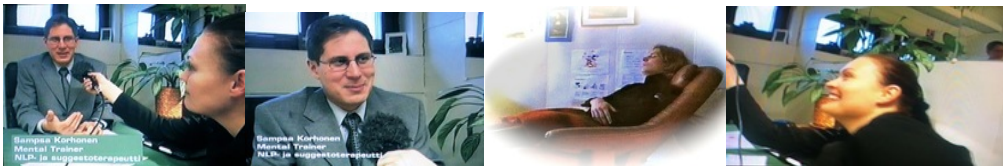
Olin **aamustudiossa Lasipalatsin aikaan** rentoutumisen kouluttajana. Tutkimus tuki rentoutusta stressinhallintaan työpaikoilla. Jaoin ideoita työpaineiden, jaksamisen ja stressinhallintaan. Huippumukava toimittaja kokeili nopeaa pikarentoutusmallia. YLE:n studiossa oli rento tunnelma. Idea toimi lähetyksen hektisyydessä Mannerheimintien ruuhkan edessä

Ammatillisen suggestoterapian voimaantumisharjoitus



20.30 TV1:n uutiset esitteli aikoinaan yhtenä tukimuotona ammatillista rentoutusta ja ratkaisukeskeistä suggestoterapiaa. Tein vapaaehtoiselle elämäniloa vahvistavan pitkän terapeutin mielikuvaharjoituksen. Hymy puhui lopussa puolestaan!

Onnistuneen ja luontevan esiintymisen valmentamista



ATV ja MOON TV esittelivät esiintymisen valmennusta lähetyksissään. Moon TVn toimittaja pyysi päästä lopulta itsekin kokeeksi asiakastuolille syvärentoutumaan

Irti tupakasta, painon- ja elämäntapamuutosten valmentamista



MTV3:n Kaunissa Olossa olin juontaja Karita Tykän vieraana. Juttelimme siitä, miten auttaa tupakoinnin lopettamisessa. Keskustelimme myös painonhallinnasta. Nelosen suosittuun **Talousvalmentajaan** kuvattiin kiva jakso, jossa kannustin toteuttamaan elämäntapamuutosta, kuten **Bellaan**, joka oli Janina Frostellin sisäisen ja ulkoisen kauneuden ohjelma. Se esitteli asiantuntijoita muutosten synnyttämisen tukena

Sampsa Korhonen 2016 www.sampsakorhonen.fi