

ARFFMAN

# NUOTTI- VALMENNUS

Oletko 16–29-vuotias ja etsit suuntaa elämääsi? Asiat eivät etene tai niihin on vaikea tarttua? Tavoitteet koulusta tai työstä karkaavat horisonttiin?

NUOTTI-valmennus tarjoaa sinulle mahdollisuuden tutkia elämänvalintojasi ja löytää oma polkusi opiskeluun ja työelämään. Saat oman valmentajan, joka auttaa tekemään hyviä valintoja ja saavuttamaan tavoitteita.

Tämä Kelan tarjoama maksuton valmennus on suunniteltu erityisesti sinun tarpeisiisi: tukemaan sinua elämänhallinnan haasteissa ja avaamaan ovia uusiin mahdollisuuksiin.

Älä epäröi tarttua tilaisuuteen, joka voi muuttaa elämäsi suunnan.



OPISKELU | TYÖ | ARJENHALLINTA

# ARFFMANIN NUOTTI-VALMENNUS

Nuotti-valmennus on Kelan tukema valmennus, joka tarjoaa henkilökohtaista tukea elämänhallinnan haasteisiin keskittyen yksilöllisiin tavoitteisiin ja vahvuuksiin

## Kenelle:

Valmennus on tarkoitettu 16–29-vuotiaille, joilla on hankala elämäntilanne tai haasteita elämänhallinnan tai motivaation kanssa. Jos olet töissä tai saman kaltaisessa valmennuksessa muualla, et voi osallistua Nuotti-valmennukseen.

## Kesto:

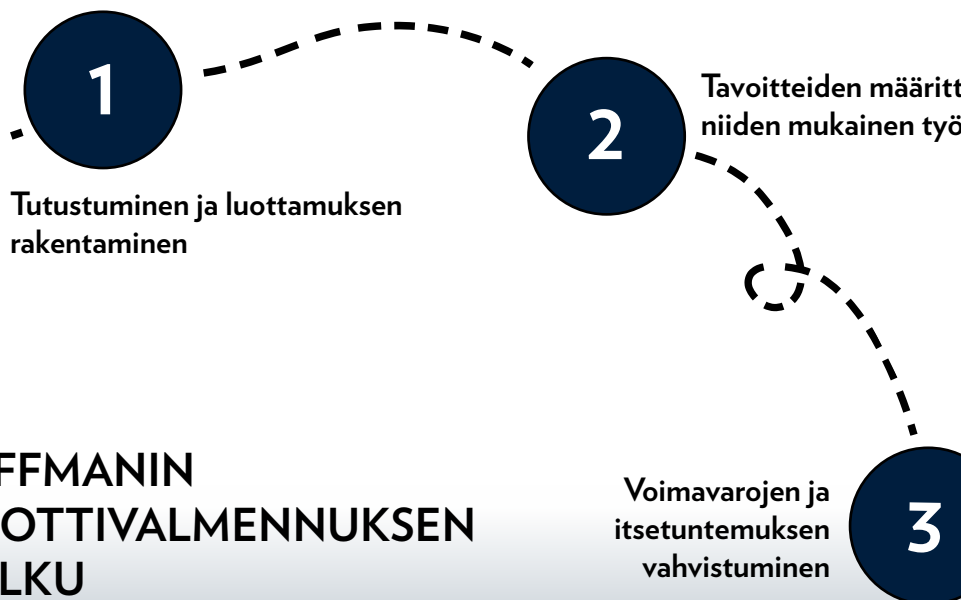
Henkilökohtaisen valmennuksen kesto on 20 tapaamiskertaa 5 kuukauden aikana.

## Missä:

Tapaamme siellä, missä tykkäät olla: kahvilassa, toimistolla, puiston penkillä... Sovitaan yhdessä!

## Tavoitteet:

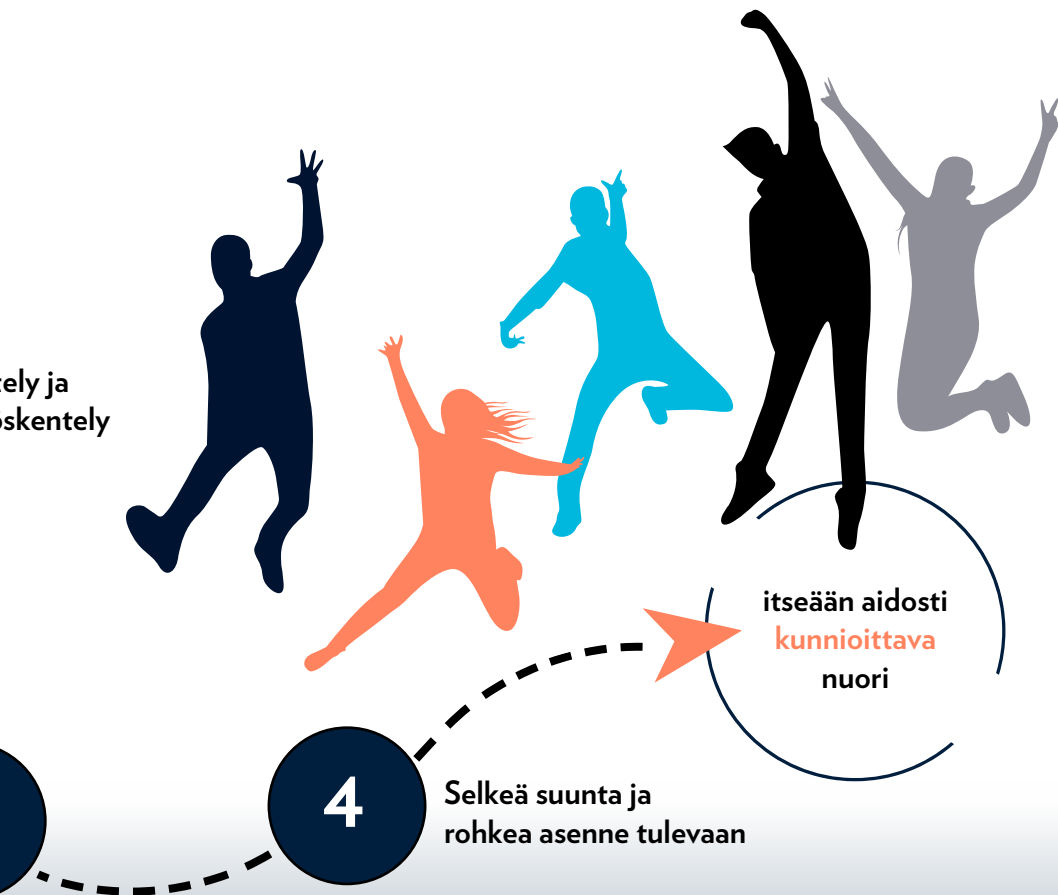
Tavoitteena on vahvuuksiesi tunnistaminen ja tulevaisuuden suunnittelu yhdessä valmentajasi kanssa.



ARFFMANIN  
NUOTTIVALMENNUKSEN  
POLKU

## KENELLE NUOTTI-VALMENNUS SOVELTUU:

- opiskelujen ja työelämän ulkopuolella oleville
- motivaatiota ja tulevaisuuden suuntaa etsiville
- niille, joilla toimintakyvyn heikentyminen vaikeuttaa tulevaisuuden suunnittelua
- vuorokausirytmien tai talousasioiden kanssa kamppaileville
- aikuistumisen ja itsenäistymisen ongelmiin ratkaisuja etsiville



# VALMENTAJA ON SUN PUOLELLA

Saat meiltä kannustusta ja tsemppiä. Saavutetaan tavoitteet yhdessä!

## Valmentajasi Pohjois-Savossa ja Pohjois-Karjalassa



### ROOSA PIIPPONEN

Ovatko voimavarasi, jaksaminen ja elämäsi sumun peitossa tai tienhaarassa? Ei hätää, autan sinua löytämään uuden suunnan elämänpolulla ja voimavarasi unelmiesi toteuttamiseen.

+358 44 784 5899

roosa.piipponen@edu.arffman.fi

Lisätietoja palvelusta:

Projektipäällikkö Sami Kurt, 044-781 1907 sami.kurt@edu.arffman.fi

## VALMENNUKSEEN HAKEUTUMINEN

1



2



3

Ota yhteyttä Kelaan  
Soita 020 692 205.  
Kerro, että haet ammatilliseen kuntoutukseen.  
Numeroon voi soittaa myös läheisesi tai verkostosi työntekijä puolestasi.

Kelan virkailija ottaa yhteyttä, minkä jälkeen saat päätöksen valmennukseen pääsystä.

Saatuasi myönteisen päätöksen Kelalta voit valita palveluntuottajan, esimerkiksi Arffmanin Nuottivalmentajan.

Lisätiedot osoitteesta [www.kela.fi/nuottivalmennus](http://www.kela.fi/nuottivalmennus)  
[www.nuottivalmentaja.fi](http://www.nuottivalmentaja.fi)

ARFFMAN

Kela<sup>R</sup>