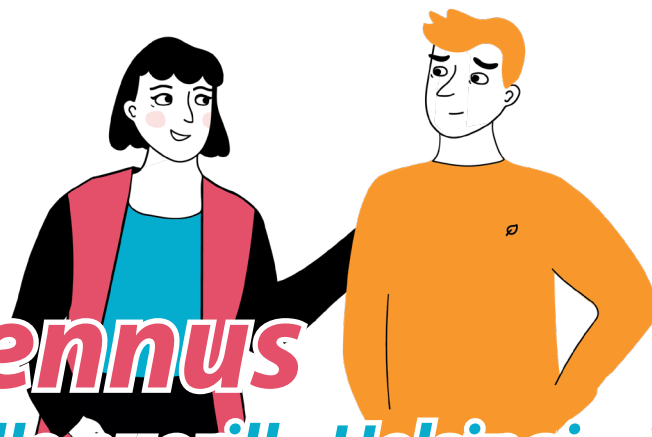


**Tukea toimintakykyyn?  
Valmiuksia työelämään?  
Rytmiä arkeen?**



# **Nuotti-valmennus**

## **16-29-vuotiaille nuorille Helsingissä**

### **Kenelle valmennus on tarkoitettu?**

Sinulle, 16-29-vuotias nuori, jolla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa tai opintosi ovat vaarassa keskeytyä muista tukitoimista huolimatta. Sinulla ei tarvitse olla lääkärintodistusta tai todettuja sairauksia.

### **Mitä Nuotti-valmennus on?**

Henkilökohtaista valmennusta, jossa löydät keinoja toimintakykysi kohentamiseen, työelämävalmiuksiesi lisäämiseen sekä omassa arjessasi pärjäämiseen. Valmentajan tuella saat käyttöön vahvuutesi ja voimavarasi.

### **Kuinka kauan Nuotti-valmennus kestää?**

Tapaat valmentajaasi noin 5 kuukauden ajan, enintään 20 kertaa. Tapaamisista enintään 10 voi olla etätapaamisia videoyhteydellä. Loput tapahtuvat sinulle tutussa arkiympäristössä, esimerkiksi kirjastossa tai kotona. Yksi tapaaminen kestää 60 minuuttia.

### **Mitä Nuotti-valmennuksessa tehdään?**

Nuotti-valmennuksessa olet itse oman hyvinvointisi asiantuntija. Määrittelet valmennuksen tavoitteet itse yhdessä valmentajasi kanssa. Valmentaja tukee sinua ratkaisujen löytämisessä ja toteuttamisessa.

### **Miten pääsen mukaan Nuotti-valmennukseen?**

Sinun on oltava Kelan ammatillisen kuntoutuksen asiakas. Kysy lisää ammatillisesta kuntoutuksesta Kelan kuntoutusasioiden palvelunumerosta 020 692 205.

**Tervetuloa mukaan!**



**Heidi Heinonen**  
valmentaja  
puh. 044 491 4050  
heidi.heinonen@edistia.fi



**Paula Simi**  
valmentaja  
puh. 0400 240 901  
paula.simi@edistia.fi