

Resonoi! Johda omaa onnistumista, unohda esiintymisjännitys ja nauti ammatillisesta huippusuorituksesta tulee olemaan uudentyypinen ääni-/e-kirjana toteutettava valmennuspaketti niin sisältönsä kuin toteutustapansa suhteen.

Kirja on suunnattu kaikille, jotka haluavat terävöittää otettaan omaan ammatilliseen tekemiseensä ja vahvistaa omaa onnistumistaan paineen alla, esimerkiksi esiintymistilanteissa.

Tavoitteena on, että uudentyypisen toteutustapansa ansiosta vastaanottaja voisi kokea aivan kuin olisi valmentajan kanssa kahden hyvin sujuvassa valmennussessiossa.

Elämämme huippukokemuksia tutkimalla voimme vahvistaa omaa onnistumisen malliamme. Huomio kohdennetaan hetkiin, jolloin asiat lokahtavat kohdalleen ja kaikki tuntuu sujuvan juuri niinkuin sen tuleekin sujua.

Mistä tällaiset hetket koostuvat? Miten niistä saisi lisää? Voisiko niistä tehdä vieläkin parempia? Miten niitä voisi soveltaa joustavasti muualle omaan elämään ja työhön?

Oman onnistumisen malli resonoi omannäköisen hyvän elämän suuntaisesti rakentaen kestävä perustan ammatilliselle huippusuoritukselle ja parhaansa antamisen taidolle. Se luo hyvän tilan, jossa huomio suuntautuu omaan tekemiseen oman itsen sijasta, ja haitalliseksi koettu esiintymisjännitys siirtyy syrjemmälle, unohtuu ja hiipuu pois.

Kirjassa hyödynnetty uudentyypinen mielikuvamenetelmä vie vastaanottajan syvälle omaan sisäiseen maailmaan ja nopeuttaa oppimista tutkitusti 3-5 kertaisesti. Menetelmän aikaansaama rennon valpas kehomielen tila aktivoi aistien sisäiset mielikuvavirtaukset ja luovan intuition, sekä vapauttaa älyn ja muistin kokonaisvaltaiseen oppimiseen.

Lähestymistapa pohjautuu kirjoittajan, valmentaja-lyhyterapeutti ja tutkija FT Eija Mäkirintalan, kehittämään ammatillista huippusuoritusta ja hyvinvointia yhdistävään valmennusmalliin. Mallin tukemana ovat muun muassa ammattimuusikot saaneet käänteentekeviä tuloksia aikaan vaativissa esiintymis-, koesoitto- ja kilpailutilanteissa.

Julkaisuaika on syksyllä 2022 (Book Garden).

FT (Käyttäytymistieteet), MuM Eija Mäkirintala
Valmentaja, coach ja lyhytterapeutti