

Oletteko valmiina tuulettamaan piintyneitä tapoja ja nappaamaan helpot vinkit,
joilla jaksaa paremmin työssä ja arjessa?

Tenat mukaan, nyt hypätään ratkiriemukkaaseen elämän junaan !



VARAA NYT StandUp –tyyppinen LUENTONI

Tyhy-päivään, tapahtumaasi, koulutuspäiviin, kokoukseen, pikkujouluihin,
ja anna energisoivaa potkua työhön ja arkeen henkilökunnalle ja asiakkaille!

Tiedätkö mitä yhteistä on luumulla ja pakaralihaksella? Entä osaatko kunnioittaa ja rakastaa itseäsi? Miten hyppäät elämän junaan tai treenaat hyvät perät kaupan kassajonossa?

Mm. nämä kuulet pirskahtelevan positiivisella 'Elämänmakuista Elämää' -hyvinvointiluennollani.

Olen Piia Koriseva:
personaltrainer, luennoitsija, hyvinvointivalmentaja,
kouluttaja ja juontaja.

- Olen yrittäjä ja työskennellyt mm. kansainvälisten yritysten operatiivisena johtajana, myymäläpäällikkönä, asiakaspalvelussa, teatterissa, juontajana, toimittajana jne
- Olen kirjoittanut elämäntapamuutoskirjan '365 Muutoksen Päivää' (Gummerus 2018)
Seuraava hyvinvointiaiheinen kirjani on tulossa. -
- Suplassa on kuunneltavissa Kinee-podcastiani 10 jaksoa.
- Olen toiminut juontajana vuodesta -90.
- Selviytymistarini aivoinfarktista - pyörätuolista puolimaratonille - on ollut paljon esillä mediassa.
- Keväällä 2023 olin mukana mm. TV Nelosen Diili ohjelmassa kilpailijana ja YLE:n Efter Niossa vieraana.
- Kuulet minut juontamassa Radio Auran Aalloilla ja näet minut teatterin lavalla kesällä
- Voit lähteä mukaani matkalle Italiaan tai Madeiralle, löytämään sinun elämänmakuinen elämäsi.



TARJOAN SINULLE AJATUKSIA RAVISTELEVIA LUENTOJANI, JOISSA EI PÖNÖTETÄ KALVOSULKEISSA, VAAN OIVALLETAAN, NAURETAAN, TEHDÄÄN PIENIÄ HARJOITTEITA JA SAADAAN KONKREETTISIA TYÖKALUJA.

ELÄMÄN MAKUISTA ELÄMÄÄ



Hyvinvointiluennollani käyn läpi mm.seuraavia aiheita:

- Oikea ruokailu. Kuinka usein pitää syödä, mitä, miten? Voisiko laihduttaminen olla helpompaa?
- Saanko herkutella? Juonko tarpeeksi, mistä sen tietää? Tissuttelijako?
- Uni ei tule, mitä teen? Virkeämpänä aamuun, energisenä töihin.
- En ehdi kuntoilla. Näillä ohjeilla voit tehdä koko kehon lihastreenin vaikka kaupan kassajonossa.
- Huolehditko omasta hyvinvoinnistasi, onko päivissäsi iloa, mihin käytät aikasi, kuka peilistääsi katsoo?
- Miten puhut itsellesi, puolisollesi, työkavereillesi? Kunnioitatko itseäsi?
- Onnellisuuspäiväkirja - opi näkemään hyvä elämässäsi.
- Hyppää elämän junaan, elä nyt eikä sitku - Piia tuulettaa ajatuksiasi.



Kerron vinkkejä hauskojen esimerkkien kautta, jotka innostavat, herättävät ajatuksia ja haastavat muutokseen, itsensä hoitamiseen ja parempaan jaksamiseen työssä ja vapaalla. Täyttää asiaa huumorin keinoin. Löydetään uinuva motivaatio kohti Elämänmakuista Elämää.

OHJELMISTOSSANI ON 7 ERILAISTA LUENTOA

30 min – 2 h pituisia. Kaikki ovat StandUp tyyppisiä, hurtilla huumorilla maustettuja. Luentoja ja koulutuksia löytyy hyvinvoinnista asiakaskohtaamiseen ja esiintymiseen. Katso luentoinfot oheisesta liitteestä "PIIAN LUENNOT sisältö". Tsekkaa myös videot teaser linkistä.



TEE VARAUS HETI
JA VARMISTA
HALUAMASI
AJANKOHTA

Kaunis iso kiitos ajastasi.
Toivottavasti kuulen teistä pian !

Lämmin halaus,
Piia

Ota ihmeessä yhteyttä, jos tarvitset luennoitsijaa tai luppaisaa juontajaa tilaisuuteesi ja kysy tarjousta!

VARAUKSET

ja lisätiedot:

Kirsi Helin

puh. 041 750 9792

s-posti: piianluennot@gmail.com

PS. Alla joitain saamiani palautteita luennoista.

Joitain saamiani palautteita luennoista:

- Tämä ei ole luento, vaan kokemus, joka todella koskettaa. Saa nauraa pissat housuissa ja kyllä piti vähän itkeäkin. Tämän haluan kokea uudestaan.
-Nainen, JHL Turku ry 036
- Ehdottomasti paras luento jossa olen koskaan ollut! Aika meni kuin siivillä ja kyllä sai nauraa!
-Mies , SPR Varsinais-Suomi
- Kiitos Piia. Meidän henkilöstö piti todella kovasti esityksestäsi.
-Punta Oy
- Meillä oli aivan huippu ihana ilta kanssasi! Pepun liikkeitä on seurailtu. Ihanaa, kun saimme sinut meidän seuraan!
-Nainen, POP-Pankki Kyyjärvi
- Mukaansa tempaava ja erittäin motivoiva luento. Tuli paljon ajattelemisen aihetta!
-Nainen, JHL197
- Olin väsynyt ennen luennon alkua, mutta nyt olen täynnä virtaa ja valmiina kokeilemaan ohjeitasi, josko vaikka muutama kilokin tippuisi samalla!
-Nainen, OP Alajärvi
- Harmittaa niiden puolesta jotka eivät päässeet paikalle!
-Mies, Turun Seudun Hengitysyhdistys
- Asiaa tuli niin paljon, että on pakko tulla uudestaankin. Ihan huippu luento ja sai nauraa, enkä kyyneliltäkään välttynyt.
-Nainen, Martat
- Nyt oli paras luento ikinä! Ihan älyttömän paljon asiaa hauskesti pakattuna! Kiitos!
-Nainen, Naisex messut Salo
- Ai, että ... olihan meillä upea päivä. Tempaistiin vapputapahtuma Teatteri Retikkaan ja kutsuttiin, pirteä Piia Koriseva pitämään meille riemastuttavaa, elämän eliksiiriä lisäävää luentoja StandUp tyyliin. Piian luento täytti odotukset ja vähän enemmänkin, lämmin suositus. Vieläkin satelee palautetta luennostasi ja tyytyväisiä kuulijoita oli salin täydeltä. Olemme erittäin tyytyväisiä luentoosi, juurikin sitä, mitä toivottiin.
-Ylä-Kainuun Yrittäjänaiset ry
- Tullut vain hyvää palautetta sinun esityksestä. Naurettu yhdessä täällä, ihmetelty myös, että kuinka hausalla tavalla perusasioita voikaan kertoa ja nyt jopa jäänyt joitakin asioita mieleen paremmin ja niistä vitsaillaan toisillemme.
-Lahden seurakunta
- Kiitos paljon, osallistujat tykkäsivät luennosta tosi paljon ja olit osannut todella hienosti valita näkökulmat ja esitystavat, jotka toimivat juuri tässä ryhmässä. Erittäin tyytyväisiä olimme me järjestäjät!
-Kennelliitto

