

Antea Voimavara -kalenteri tuo uusia ajatuksia elämään

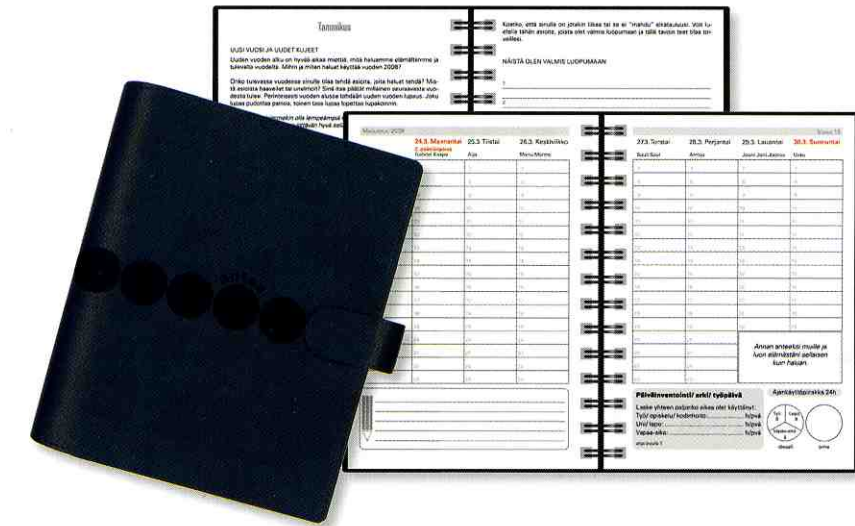
Ajaston uutuustuotteena 2008 on Antea Voimavara -kalenteri, jonka tarkoitus on olla paitsi kalenteri myös itsehavainnointiväline. Tämän uudenlaisen, etupäässä naisille suunnatun kalenterin, ovat suunnitelleet, etv-elämäntaidon valmentaja® Sonja Vainio, graafinen suunnittelija Leena Pitkä ja markkinointi-ihminen Tiina Retsu. Ajastaika tapasi energiset naiset aurinkoisena maaliskuun päivänä.

Mistä lähti idea

Voimavara-kalenteriin?

Sonja Vainio kertoo saaneensa idean kalenteriin kesällä 2005 uimaranalla. Hän mietti jaksamisen ja ajanhallinnan asioita ja tuli ajatelleeksi, miten kalenteri on keskeinen väline ajanhallintaan. -Entäs jos kalenterissa olisikin asiaa jaksamisesta ja elämänhallinnasta ja voisit kuljettaa tätä elämänhallinnan opasta mukanaasi koko vuoden, hän toteaa kysyneensä itseltään. Idea alkoi syntyä ja Sonja keskusteli asiasta ensin Tiina Retsun kanssa, joka innostui välittömästi. Kun ajatus oli päässä, se piti visuaalisesti konkretisoida ja silloin idea esiteltiin Leena Pitkälle. Kun visuaalinen puoli saatiin mukaan, kalenteri alkoi loksahdella kohdalleen.

Kalenterin tekijät kertovat, että kalenterin sisältö on suunnattu kaikille, sillä pehmeät arvot ja hyvinvointi koskettavat jokaista. Kalenterin kohderyhmänä ovat toki ensisijaisesti naiset, mutta ei miehiäkään ole pois-



suljettu. Kalenteri sopii Sonja Vainion mukaan niin työssä käyville, kotona työtä tekeville kuin opiskelijoillekin. He miettivät yhdessä ihmisen elinkaarta - niinpä kalenterissa on osuuksia kaikille.

Antea Voimavara-kalenterissa kysellään ihmisen jaksamisen perään. Tiina Retsu kertoo, että kalenterissa on pysähdyksen paikkoja ympäri vuoden. Naiset yrittävät yleensä olla

mieliksi ja uupuvat ja hukkaavat jossain vaiheessa voimavaraansa. Jokainen voi hiljentyä katsomaan missä mennään omassa elämässä ja miettiä ehkä sitäkin, että pitääkö muuta aina miellyttää. Helsingin Nuorkauppakamarin Amandojen marraskuussa 2006 julkaistun tutkimuksen mukaan kahdeksan kymmenestä naisesta on huolissaan omasta jaksamisestaan. Varsinkin ruuhkavuosia elävällä naisella aikaa omaan hyvinvointiin

Kalenterin idean kehittäjä Sonja Vainio on elämänhallinnan valmentaja, jolla on Valmennusvainio niminen yritys. Se on perustettu 2005 syyskuussa. Hän valmentaa sekä yksityishenkilöitä että yrittäjiä eri teemoista. Valmennuksessa opetellaan esimerkiksi ajanhallintaa, elämän tasapainottamista ja työhön liittyviä asioita. Valmennus ei ole neuvomista vaan keskustelemista ja ajan ottamista itselle. Elämälleen voi miettiä uutta suuntaa, jos tuntuu, että jotain puuttuu. Valmennuksesta saa kannustusta ja tukea. Voidaan miettiä niitä mielenkiinnon kohteita, jotka eivät välttämättä ole tietoisessa muistissa. Sonja Vainion mukaan jokaisella on jokin kyky tai lahja, jota voi hyödyntää. Valmennus auttaa löytämään sen.

Lisätietoja Voimavarakasta: <http://www.voimavakka.fi/> ja Valmennusvainiosta <http://www.valmennusvainio.com/>