

Muokkaamme ohjelmiamme aina niin, että ne palvelevat parhaalla mahdollisella tavalla asiakkaan tarpeita.

Tämä valmennus esimerkki palautumiseen

Varala Recharger painotuksena palautuminen

Ohjelman lähivalmennuksen teemat ovat

1. Palautuminen ja uni
2. Palautumista tukeva liikunta
3. Palautumista tukeva ravitseminen
4. Kehonhuolto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto ja rentoutuminen
5. Yhteenveto ja vaikuttavuuden arviointi



VALMENNUKSEN PERIAATTEET

- Kesto 9 kk
- 5 lähivalmennusta pienryhmässä, kesto 3 h
- 5 henkilökohtaista valmennustapaamista, kesto 45 min
- Ryhmäkoko 12 hlöä
- Valmennuspaikka Varalan urheiluopisto, Tampere
- Valmennus sisältää Livtec Recovery mittauksen kaksi kertaa, valmennuksen aluksi ja lopuksi. Livtec Recovery mittauksella pystytään myös tunnistamaan uniapneariski sekä EKG poikkeamat.
- Valmennus sisältää myös SYKE –alustan käytön, jonka välityksellä jaetaan liikuntaohjelmat.
- Jokainen osallistuja saa valita itselleen yhden vaihtoehdon Varalan verkkovalmennustarjonnasta, esim. hiihto- tai juoksukoulu, kehonpainotreenit, pyöräillen kuntoon tai jokin muu verkkovalmennus Varalashopin tarjonnasta.
- Ryhmän lähivalmennusten toteutetaan pääsääntöisesti kasvatusten (mahdollisuus myös etävalmennuksiin asiakkaan niin toivoessa).
- Henkilökohtaiset tapaamiset asiakkaan toiveiden mukaan joko lähi- tai etätapaamisina
- Valmennuksesta raportoidaan kaksi kertaa ryhmäraportin muodossa hyvinvointikartoituksen pohjalta
- Ryhmävalmennuskerrat (5 krt) sisältävät lounaan Varalan ravintola Säteen seisovassa pöydässä
- Varalan yritysten hyvinvointipalveluista vastaava tiimi ja kokeneet valmentajat vastaavat valmennuksen toteutuksesta
- Ryhmä- ja henkilökohtaisten tapaamisten ajankohdat sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa ennen valmennuksen aloittamista

VALMENNUKSEN TAVOITTEET

Tämä ohjelma keskittyy erityisesti jaksamiseen ja palautumisen tukemiseen. Päätaavoitteena on työntekijän jaksaminen työssä; terveyden ja työkykyisyyden tukeminen. Lähtökohtana on kohdennettu riskiryhmä –perusteinen toteutus.

- Osallistujan palautumisen tukeminen sekä työssä jaksamisen edistäminen
- Osallistujan tietoisuuden lisääntyminen omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä
- Muiden osallistujien kokemuksista oppiminen

- Ohjelmaa suositellaan heille, joilla hyvinvointikartoituksen osa-alue uni ja palautuminen on heikko.
- Hyvinvointikartoitus toteutetaan valitu(i)lle kohdejouko(i)lle, jonka pohjalta valmennusryhmä(t) muodostetaan
- Lähivalmennuksessa on erityinen painotus uneen ja palautumisen edistämiseen
- Ohjelmaan sisältyy Polar Unite –ranneke (saatavuuden mukaan), jossa unen mittaus on aikaisempaa luotettavampaa ja jonka avulla osallistuja saa kattavan kuvan päivän liikunnasta, palautumisesta ja unesta. Valmentaja seuraa valmennettavan kehittymistä Polar Coach –sovelluksen avulla (vaatii valmennettavan hyväksymisen)

VALMENNUKSEN ETENEMINEN

Hyvinvoinnin kartoitus
Lähivalmennus 1 ja motivointi Livtec Recovery mittaukseen
Henkilökohtainen tapaaminen ja palaute mittauksesta
Lähivalmennus 2
Henkilökohtainen tapaaminen
Lähivalmennus 3
Henkilökohtainen tapaaminen
Lähivalmennus 4
Henkilökohtainen tapaaminen
Hyvinvoinnin kartoitus ja Livtec Recovery
Henkilökohtainen tapaaminen ja palaute mittauksesta
Lähivalmennus 5



LIVTEC Recovery EKG pohjainen hyvinvointianalyysi

Livtec Recovery hyvinvointianalyysi perustuu sykevälivaihtelun mittaukseen, ja antaa mitattua tietoa henkisen ja fyysisen kuormituksen sekä palautumisen tasapainosta.

Sen avulla pystytään lisäämään tietoisuutta stressitasoihin vaikuttavista päivittäisistä asioista niin työssä kuin vapaa-ajallakin.

Livtec Recovery auttaa hallitsemaan kuormittavia tekijöitä sekä kannustaa hyvinvointia edistävään elämäntapaan.

- Mitattavaa tietoa henkisen ja fyysisen kuormituksen sekä palautumisen tasapainosta
- Lisää tietoisuutta stressitasoihin vaikuttavista tekijöistä
- Uniapnearisikin tunnistaminen
- Auttaa hallitsemaan kuormittavia tekijöitä

Mittauksen luotettavuus – Ei rytmihäiriöiden aiheuttamia virheellisiä tulkintoja

Asiakasturvallisuus – Poikkeamat EKG:ssä välittömästi terveysalan ammattilaisten diagnosoitavaksi

Uniapnearisikin tunnistus – Mahdollisuus löytää myös tapauksia, joiden olemassaolosta asiakkaalla ei epäilystä

VARALA

OTA YHTEYTTÄ

Jari Salmi
+358 44 3459 928,
jari.salmi@varala.fi

Maria Tuupola
+358 40 5470 456,
maria.tuupola@varala.fi

Minni Suni
+358 40 740 5325,
minni.suni@varala.fi

