

# VARALA



## Varalan hyvinvointipalvelut

Meille on tärkeää yksilön ja sitä kautta koko tiimin ja organisaation voimauttaminen. Onnistumme tässä yhdessä, kun hyvinvointitavoite on kirkas, askeleet kohti tavoitetta on määriteltä asiakkaalle sopivalla tavalla ja kun valmennus toteutetaan positiivisella otteella ja sopivasti hymy huulilla.

Kaiken tekemisen tavoitteena on ensin pysähtyä oman jaksamisen äärelle, havahtua, oppia tekemään hyvinvointia tukevia valintoja ja juurruttaa terveelliset elämäntavat osaksi omaa elämää.

Varala tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet toteuttaa valmennuksia myös liikuen luonnonkauniissa lähiympäristössämme. Pystymme myös hyödyntämään valmennusten osana testausasemamme laajoja palveluita.

# Varala Recharger

**Hyvinvointivalmennuksen päätavoitteena on työntekijän jaksaminen työssä; terveyden ja työkykyisyyden tukeminen.**

**Lähtökohtana on kohdennettu riskiryhmä –perusteinen toteutus.**

## TAVOITTEET

- Osallistujan henkilökohtaisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittyminen ja konkreettisten hyvinvoinnin tavoitteiden saavuttaminen
- Osallistujan tietoisuuden lisääntyminen omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä
- Muiden osallistujien kokemuksista oppiminen

## VALMENNUKSEN PERIAATTEET

- Kesto 9 kk
- 5 lähivalmennusta pienryhmässä, kesto 2 h (+lounasaika)
- 5 henkilökohtaista valmennustapaamista, kesto 30 min, pl. ensimmäinen tapaaminen, jonka kesto 60 min.
- Ryhmäkoko 12 hlöä
- Valmennuspaikkana on Varalan urheiluopisto, Tampere
- Ryhmän lähivalmennukset toteutetaan pääsääntöisesti kasvotusten (mahdollisuus etävalmennuksiin asiakkaan niin toivoessa)
- Henkilökohtaiset tapaamiset pääsääntöisesti etänä, pl. ensimmäinen tapaaminen.
- 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

- Ohjelmaa suositellaan heille, joilla hyvinvointikartoituksen viidestä osa-alueesta yksi tai useampi on heikko. Osa-alueet ovat: liikunta, ravitsemus, uni ja palautuminen, mieli ja työ.
- Hyvinvointikartoitus toteutetaan valitu(i)lle kohdejouko(i)lle, jonka pohjalta valmennusryhmä(t) muodostetaan
- Lähivalmennuksessa on erityinen painotus ryhmän heikoimpiin hyvinvoinnin osa-alueisiin
- 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)

## OHJELMAN LÄHIVALMENNUKSEN TEEMAT OVAT

1. Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja hyvä tavoite
2. Vireä arki ja arjen aktiivisuus
3. Palautuminen, uni ja kehonhuolto
4. Vireää arkea tukeva ravitsemus
5. Mitä opin ja miten juurrutan uudet tavat arkeeni

## Valmennus on toiminnallista ja aktiivista tekemistä

### VALMENNUKSEN ETENEMINEN

Hyvinvoinnin kartoitus

Lähivalmennus 1

Henkilökohtainen tapaaminen 60 min

Lähivalmennus 2

Henkilökohtainen etätapaaminen 30 min

Lähivalmennus 3

Henkilökohtainen etätapaaminen 30 min

Lähivalmennus 4

Henkilökohtainen etätapaaminen 30 min

Hyvinvoinnin kartoitus

Henkilökohtainen tapaaminen 30 min

Lähivalmennus 5

## Lähivalmennus 1

### Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja hyvä tavoite

Ennakkotehtävänä hyvinvointikartoitukseen vastaaminen. Hyvinvointikartoituksesta saatu hyvinvointi-indeksi kuvaa osallistujan hyvinvoinnin tilan ja konkretisoi kehittämistarpeet. Osallistuja saa sähköpostitse linkin hyvinvointikartoituksen vastaamiseen ja henkilökohtaisen tuloksen heti vastaamisen jälkeen.

- Perustelut ja dialogi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueista ja niiden yhteyksistä toisiinsa. Taustana hyvinvointikartoituksen osa-alueet.
- Hyvinvointikartoituksen kautta omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen.
- Kehityskohteiden pohjalta omien hyvinvointitavoitteiden asettaminen.
- Tavoitteiden pilkkominen arjen tekemiseksi ja oman hyvinvointisuunnitelman laatiminen.
- Dialogia teemasta tavoite ja motivaatio: Mikä tekee tavoitteesta merkityksellinen? Onko tavoite lähellä sydäntäsi? Vastaako tavoite arvomaailmaasi? Mikä pitää motivaatiotasi yllä? Mikä vie motivaatiotasi? Kuinka teet etenemisen näkyväksi?
- Polar –rannekkeen käyttöönotto ja opastus.
- **Välitehtävänä** motivointi arjen aktiivisuuden seurataan.



## Lähivalmennus 2

### Vireä arki

- Tieto: Aktiivisuuden ja liikunnan merkitys terveyden ja hyvinvoinnin kannalta
- Tiedätkö millainen liikunta kehittää ja mikä kuormittaa.
- Dialogin kautta arjen reflektointia koko ryhmän kesken. Teemoina: Kirkasta oma ydintoimintasi, mikä on tärkeää, mistä kannattaa luopua ja miten järkeistää ajankäyttöäsi Paremmalla suunnittelulla ja ajankäytöllä parannat tuottavuutta ja lisäät vapaa-aikaa.
- Liikunnallinen osuus Varalassa ryhmän toiveiden mukaisesti edistäen myös ryhmäytymistä, esimerkiksi sykeohjattu sauvakävely Pyynikin harjulla / kuntosaliharjoitus / kehonhuolto tai jokin vastaava ryhmän tarpeisiin sopiva sisältö.
- **Välitehtävänä** toteuttaa oman arjen aktiivisuussuunnitelmaa.

## Lähivalmennus 3

### Uni, palautuminen ja kehonhuolto

- Dialogi edellisen kerran välitehtävästä, jonka teemana arjen aktiivisuus. Mikä onnistui, mikä meni huonosti, mitä opin, mitä muutan.
- Tieto: Syvennytään unen fysiologiaan ja unen laatuun
- Unen merkitys palautumisessa
- Kehonhuolto –tunti ja toiminnallisia harjoitteita, joilla harjoitamme oman kehon kuuntelua sekä pysähtymistä tähän hetkeen, esimerkiksi rentoutumis harjoituksia ryhmän toiveiden suunnassa. Harjoitteilla voidaan lisätä rentoutumiskykyä ja tukea työpäivän aikaista palautumista.
- **Välitehtävä:** Unipäiväkirja ja ennakkotehtävänä seuraavalle kerralle välipalan tuominen ja sen tarkastelu lähivalmennuksessa, nälkäkylläisyys-päiväkirja täyttäminen muutamalta päivältä, pallo-analyysi syömiseen vaikuttavista tekijöistä tällä hetkellä.

## Lähivalmennus 4

### Vireää arkea tukeva ravitsemus

- Dialogi edellisen kerran teemasta sekä välitehtävästä; unipäiväkirjan havainnot. Mikä onnistui, mikä meni huonosti, mitä opin, mitä muutan.
- Tieto: Miten syömisen haasteita selätetään, syömisen taito (ei pelkkää tiedon jakoa), syömisen hallinta ja kehon kuuntelu. Miten syömistottumuksia pystyy muuttamaan pysyvästi?
- Ryhmän tavoitteiden mukaan jokin / joitakin seuraavia testejä oman tilanteen tiedostamisen tukena: kuitutesti, syömistottumusten kartoitus, ”helpompi tapa terveelliseen syömiseen”.
- Dialogia edellisten testien pohjalta ja oman tavoitteen asettaminen
- **Välitehtävänä** jokin seuraavista tehtävistä: Kokeile uutta kasvista ja käytä sitä ruoan-valmistuksessa, arkiuokareseptin muokkaaminen terveellisemmäksi, uuden reseptin kokeileminen, valmista ja nauti monipuolinen aamupala/välipala, tutki elintarvikepakkauksia kaupassa: leipien kuitu-, täysjyvä- ja suolapitoisuus, myslin sokeri- ja suolapitoisuus, juomien sokeripitoisuus, sydänmerkki -tuotteet, osta parempi valinta kuidun, rasvan laadun, suolan tai sokerin suhteen
- Ennakkotehtävänä ennen seuraavaa lähivalmennusta Hyvinvointikartoitukseen vastaaminen

## Lähivalmennus 5 Yhteenvetoa –mitä opin, miten jatkan eteenpäin?

- Dialogi edellisen kerran teemasta ravitsemus sekä teemaan liittyvästä välitehtävästä. Mikä onnistui, mikä meni huonosti, mitä opin, mitä muutan.
- Dialogia valmennusmatkasta sekä yhteenvetoa tarkastellen oman hyvinvointi-indeksin kehittymistä. Missä olen onnistunut, mikä meni huonosti, mitä opin ja mitä vien käytäntöön.
- Edellisen kohdan toteutus mahdollisuuksien mukaan inspiroivassa paikassa luonnossa Varalan lähiympäristössä
- Uusien toimintamallien juurruttaminen arkeen ja oma hyvinvointisuunnitelma seuraaville kuukausille



Tiesithän, että voimme toteuttaa hyvinvointivalmennukset, -testaukset ja -luennot etä- ja lähivalmennuksena tai hybridinä.

# VARALA

Valmennukset, testaukset ja luennot tulemme myös mielellämme toteuttamaan toimipisteellenne.

Tutustu tarjontaamme [varala.fi](http://varala.fi)

## OTA YHTEYTTÄ

Laitetaan yhdessä teidän hyvinvointiasiat kuntoon

### Jari Salmi

+358 44 3459 928,  
[jari.salmi@varala.fi](mailto:jari.salmi@varala.fi)

### Maria Tuupola

+358 40 5470 456,  
[maria.tuupola@varala.fi](mailto:maria.tuupola@varala.fi)

### Minni Suni

+358 40 740 5325,  
[minni.suni@varala.fi](mailto:minni.suni@varala.fi)

