OPA omaksi parhaaksi

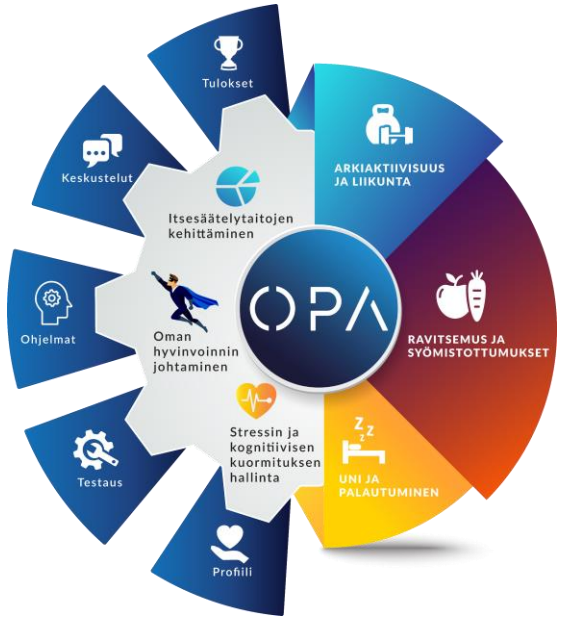
HYVINVOINTIVALMENNUS

Finland Kuortane OLYMPIC TRAINING CENTER

OPA-Omaksi parhaaksi hyvinvointiprofiili

omaksi parhaaksi
HYVINVOINTIVALMENNUS

OMAKSI PARHAAKSI- HYVINVOINNIN KEHÄ



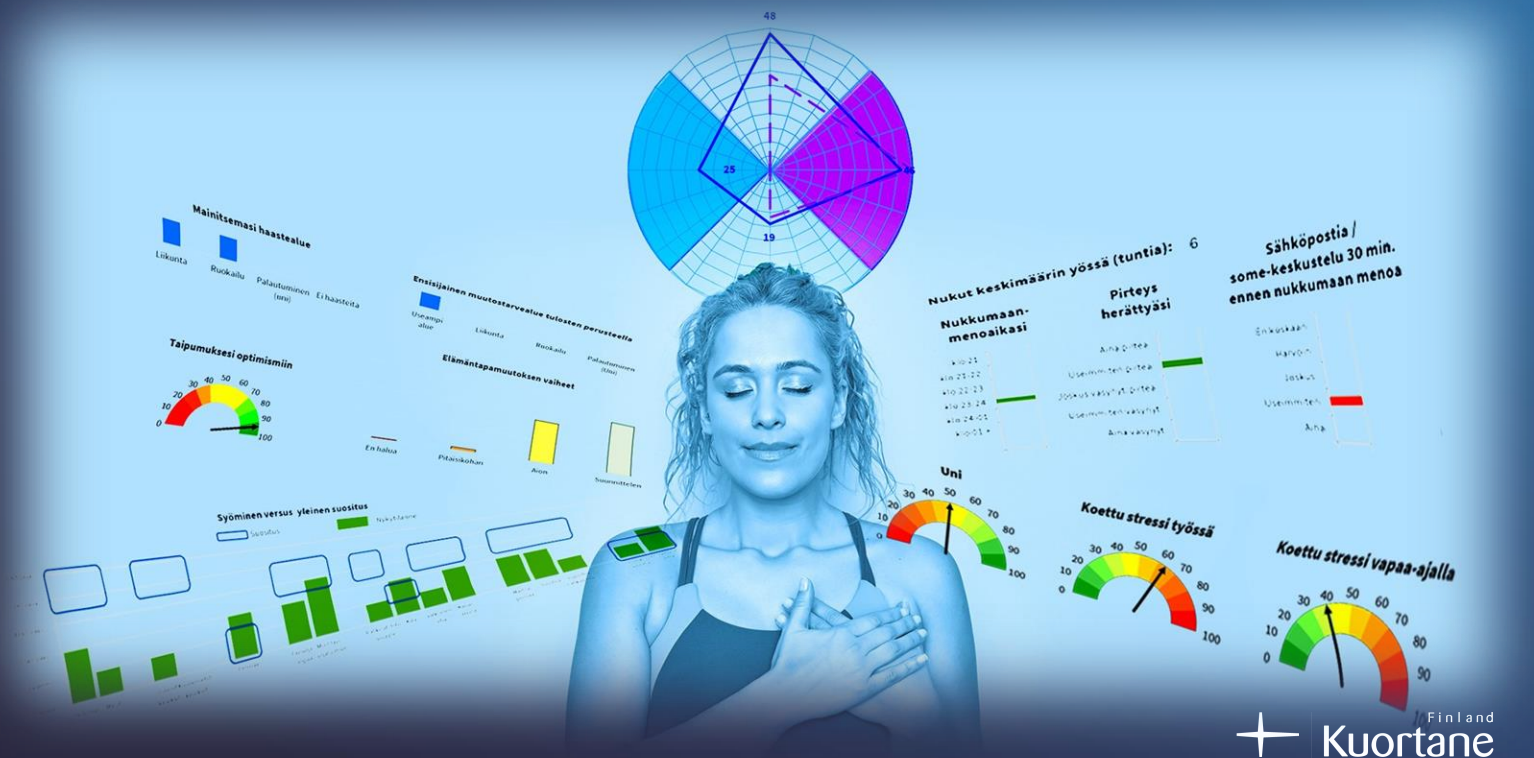
ENEMMÄN KUIN PELKKÄ HYVINVOINTILUENTO!

Omaksi parhaaksi hyvinvointiprofiili on elintapamuutoksen lähtökohta!

Hyvinvointiprofiililla kartoitetaan asiakkaan hyvinvoinnin kokonaistilaa. Kyselystä selviää vastaajan arjen tavat ja tottumukset suhteessa tämänhetkisiin hyvinvoinnin suosituksiin. Kartoitettavia asioita ovat mm. arkiaktiivisuus ja liikunta, ravintotottumukset ja ravinnon laatu, unitottumukset ja palautumisen/työkuormituksen tila. Lisäksi kartoitetaan motivaation taso hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä kuinka valmis olet muutokseen *(Prochaskan muutosvaihemalli).*

Toinen päätulos on jokaisen luontainen tyyli hyvinvointiin ja liikkumiseen. Luontainen tyyli ilmentää vastaajan sisäisiä tyylejä ja tapoja, jolla hän suhtautuu valintoihin arjen valintatilanteissa. Hyvinvointiprofiilin avulla on mahdollista määritellä jokaiselle valmennettavalle luontainen tapa pitää itsestään parempaa huolta. Muutos ei ole pysyvä, jos valmennettava yrittää toimia omaa luontaista tyyliään vastaan. Kartoitus kokoaa lähtötiedot graafisin kuvin sekä asiakkaan itsensä, että hänen ohjaajansa käyttöön.

Pysyviä muutoksia ei saa ellei ole vaikuttavuutta tukevia välineitä. Parhaiten muutoksia saadaan aikaan, kun yhdistetään ammattitaitoinen henkilökunta ja digitaaliset apuvälineet seuraamaan ja tuottamaan elintapaohjaukseen vaikuttavuutta. Hyvinvointiprofiili on luotu tuottamaan motivaatiolähtöisestä luontaisesta liikuntatyylistä vauhtia pysyvään muutokseen.



Finland Kuortane OLYMPIC TRAINING CENTER

omaksi parhaaksi
HYVINVOINTIVALMENNUS

In sport and in business, there are three types of people.
Those who make it happen,
those who watch it happen,
and those who wonder what happened.

- Tommy Lasorda

1. Ensimmäinen päätulos on luontainen tyyli hyvinvointiin ja liikkumiseen:

Kertoo, millaista tietoa kukin tarvitsee motivaation vahvistukseksi ja miten on hyvä toimia, että motivaatio ei häviä matkan varrella.

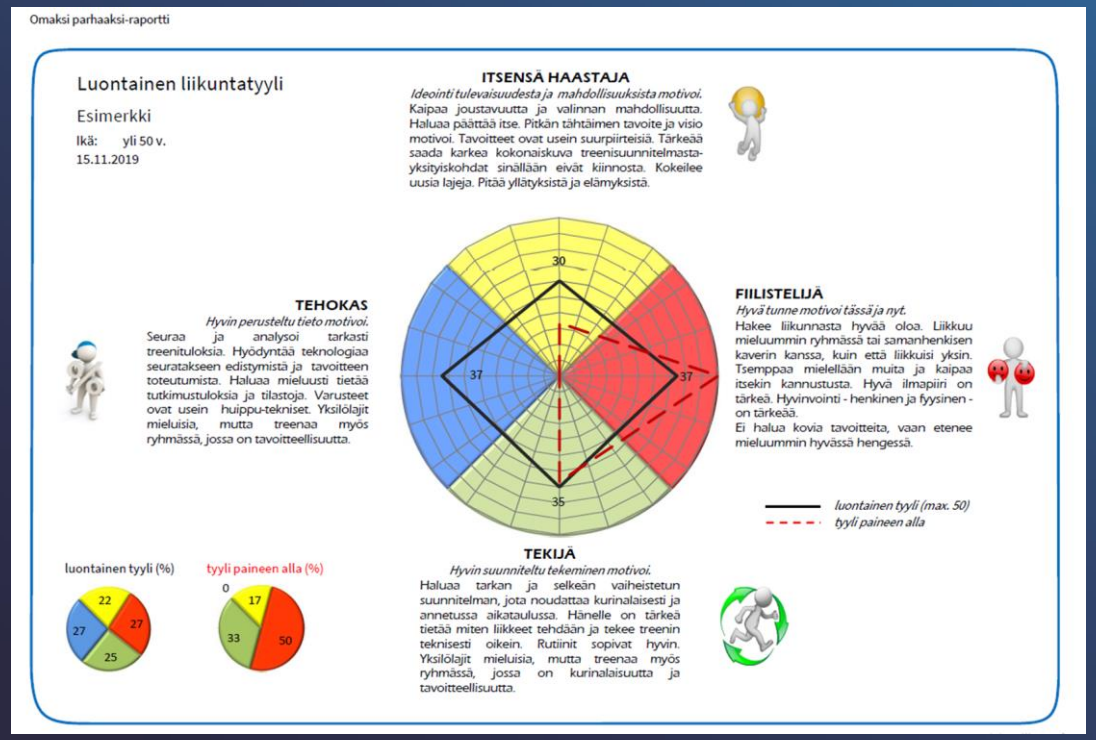
Profiili perustuu neljään päätyyliin, jota ilmennetään värein:

’Tehokas’ ja ’tekijä’ tyylien edustajat ovat pääasiassa asiakeskeisiä ja he etenevät mieluiten ennalta suunnitellussa järjestyksessä.

- **’Tehokas’ tyylin** edustaja motivoituu tiedosta ja tilastoista. Hän suhtautuu tietoon kriittisesti ja käyttää apunaan mielellään teknologiaa
- **’Tekijä’ tyylin** edustaja motivoituu selkeästä, kokemukseen pohjautuvasta suunnitelmasta, jonka mukaan hän voi lähteä toimimaan ja tekemään

’Fiilistelijä’ ja ’itsensä haastaja’ tyylien edustajat ovat pääasiassa ihmis- ja tunnekeskeisiä. He etenevät mielellään spontaanisti ilman tarkempia suunnitelmia.

- **’Fiilistelijä’ tyylin** edustaja motivoituu keskusteluista ja tarinoista. Hänelle kannustava ilmapiiri ja ilolla tekeminen ovat tärkeitä.
- **’Itsensä haastaja’** tyylin edustaa motivoituu elämyksistä ja pitkän aikavälin tavoitteista. Hän on intuitiivinen ja omaksuu tietoa nopeasti



Finland Kuortane OLYMPIC TRAINING CENTER

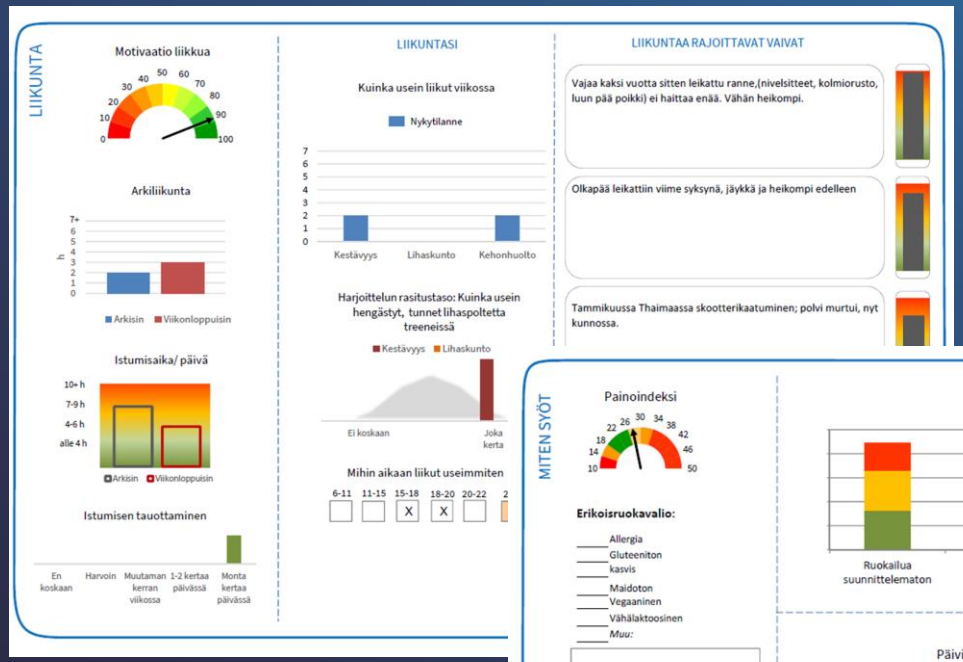
omaksi parhaaksi
HYVINVOINTIVALMENNUS

> *Today, you have 100% of your life left.*
>
> *- Tom Landry*

2) Toinen päätulos on vastaushetken elämäntavat suhteessa suosituksiin ja ohjeisiin

- Hyvinvointikartoituksen avulla selvitetään ruokailurytmiä ja ravinnon laatua.
- Arki-aktiivisuutta ja liikuntatottumuksia kartoitetaan mm. istumisen määrän, liikunnan määrän ja monipuolisuuden osalta, lisäksi kartoitetaan kipua ja liikuntaa rajoittavia tekijöitä.
- Hyvinvointiprofiili antaa viitettä koetun stressin määrästä työ- ja vapaa-ajalla.
- Profiili kartoittaa myös valmiutta elämäntapamuutokseen

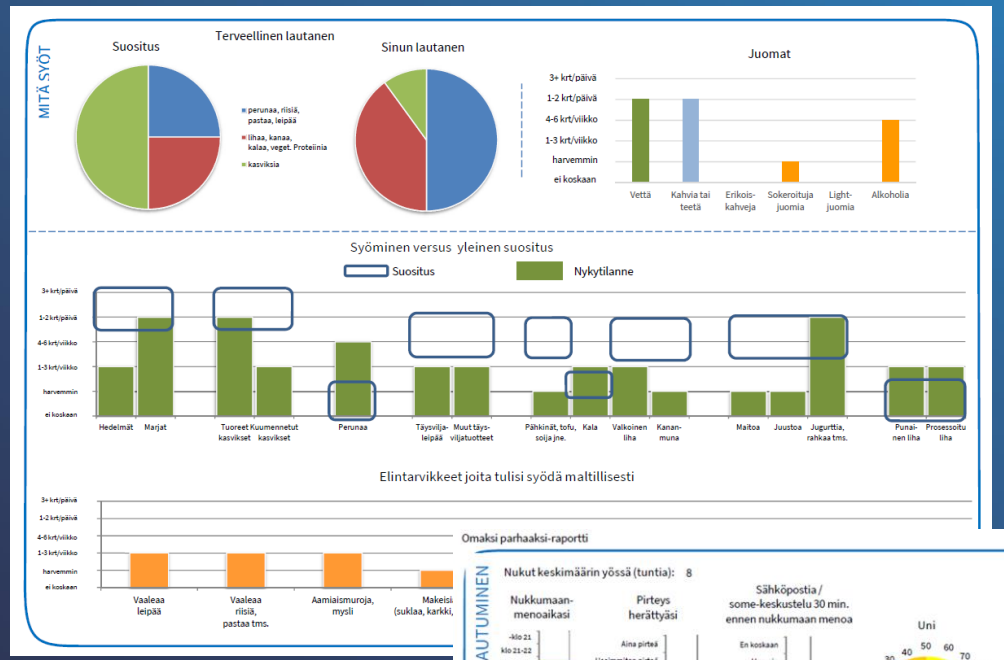
Tulokset ilmaistaan graafisina kuvina, jolloin asiakkaan on helpompi tulkita tulosta ja tehdä muutostavoitteita.



omaksi parhaaksi
HYVINVOINTIVALMENNUS

Nobody, who ever gave his best, regretted it.

- George Halas



Finland Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

omaksi parhaaksi
HYVINVOINTIVALMENNUS

”

Tärkeintä on auttaa asiakasta ymmärtämään, että hyvinvointi on osa työtä ja vapaa-aikaa. Jokaiset hyvät valinnat arjessa tehdään omaksi parhaaksi ja se näkyy päivittäisessä arjessa lisääntyneenä energiana.

Tero Viinamäki
yritysvalmennuspäällikkö

Hyvinvointiprofiilin hyödyt elintapaohjaajalle:

- Helppo sähköinen kysely. Vastaaminen vie aikaa noin 15-20min.
- Kyselyn tulokset konkretisoivat elämäntavat ja luontaisen tyylin graafisiksi kuviksi, joiden avulla muutostarpeiden hahmottamien on erittäin helppoa.
- Kertoo luontaisen tyylin liikuntaan ja hyvinvointiin > Elintapaohjaaja ymmärtää asiakasta paremmin ja pystyy ohjaamaan luontaisella tyylillä pieniin ja realistisiin muutoksiin.
- Saadaan niin sanallisesti kuin graafisesti asiakkaan hyvinvoinnin lähtökohdat ja kehityksen tarpeet selville.
- Lisää motivaatiota ja profiili tukee pieniäkin muutoksia osa-alue indeksi pisteytyksellä jotta elintapamuutoksen tekeminen on kannustavaa ja positiivista.
- Vaikuttavaa mittausta > seurantamittauksista saadaan selville kehityksen osa-alueet indeksi pisteytyksellä niin henkilölle kuin kaikista elintapaohjauksessa käyneiden henkilöiden tuloksista.
- Vaikuttavuuden perusteella voidaan miettiä miten hyvin elintapaohjauksen sisältörakenne, ohjaamisentyyli onnistuu ja kohdistuu tietyntyyppisille ihmisille. Elintapaohjaaja saa työkaluja oman työnsä sisältöön ja kehitykseen.

Hyvinvointiprofiilin hyödyt asiakkaalle:

- Nopea ja mielekäs sähköinen kysely.
- Selkeä apu hyvinvointitavoitteiden toteuttamiseen.
- Erinomainen apu oman luontaisen tyylin ymmärtämiseen ja avain pysyvään muutokseen ja itsensä ymmärtämiseen:
    - Terveydentilasta
        - Ravinto/ uni-palautuminen / liikunta
    - Henkisestä työkuormituksen tunteesta / stressistä
    - Henkisestä hyvinvoinnista kotona / stressistä
    - Oman hyvinvoinnin johtamisesta
    - Motivaatiosta oikean liikuntatyylin löytämiseen
- Selkeät sanalliset ja graafiset taulukot ymmärtämään omaa hyvinvoinnintilaa ilman sen tarkempaa tietämystä hyvinvoinnista.
- Hyvinvointiprofiili tukee asiakkaan elintapamuutosta pienillä ja realistisilla muutoksilla osa-alue indeksi pisteytyksessä. Profiilin pisteytys on suunniteltu tukemaan asiakkaan muutosta kannustavasti motivoiden.

Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

www.kuortane.com/tyohyvinvointivalmennus