



Virtaa palautumisesta - verkkovalmennus

Verkkovalmennus motivoi, ohjaa ja antaa työkaluja kohti hyvää palautumista. Hyvä palautuminen edistää työkykyä ja työturvallisuutta. Palautuneena jaksat osallistua ja olla virkeä, luova ja innostunut asioista.

Kenelle valmennus on tarkoitettu?

Virtaa palautumisesta -verkkovalmennus sopii kaikille, joiden tavoitteena on kuormittumisen ehkäiseminen, palautumisen parantaminen ja työhyvinvoinnin lisääminen. Verkkovalmennukseen voi osallistua yksittäisenä henkilönä itseopiskellen tai ryhmänä työyhteisön kanssa. Ryhmävalmennuksessa ryhmä saa tuekseen myös valmentajan.

Valmennuksen sisältö

Verkkovalmennus koostuu kahdeksasta moduulista:

- Aloitus
- Liikunta
- Stressi
- Psykologinen palautuminen
- Ravitsemus
- Ajankäyttö
- Uni
- Alkoholi

Valmennuksen hyödyt

- **Muutospolku vie eteenpäin**
Konkreettiset, itselle sopivat tavoitteet ja tehtävät auttavat muutoksessa eteenpäin.
- **Työkyky paranee**
Palautuneena jaksaa osallistua, olla virkeä, luova ja innostunut asioista.
- **Käytännön työkaluja palautumiseen**
Valmennus motivoi, ohjaa ja antaa työkaluja palautumiseen.
- **Vertaistuki**
Muiden kokemukset ja vinkit auttavat ja tsemppaavat eteenpäin muutospolulla.

FAKTAT

Aloitus: Milloin vain

Kesto: 30 - 60 min/moduuli

Käyttöoikeus: 2kk, ryhmille sopimuksen mukaan

Hinta: 195 € + alv 24%
Pyydä tarjous ryhmälle.

Lisätietoa: www.ttl.fi/virtaa-palautumisesta-verkkovalmennus

OTA YHTEYTTÄ

Miia Vahlsten
Kehittämispäällikkö
miia.vahlsten@ttl.fi
+358 50 354 6880

Johanna Jalava
Kehittämispäällikkö
johanna.jalava@ttl.fi
+358 50 470 7824



Opiskele omaan tahtiin.



Tallenna hyvät materiaalit.



Hyödynnä vertaistuki.



Käytä kätevästi älypuhelimessa.

VERKKOVALMENNUKSEN SISÄLTÖ

Moduuli 1: Aloitus - Työstä palautuminen ja oma tavoitteeni

Saat tietoa siitä, miksi palautuminen on tärkeää ja miten etenet muutospolulla. Herättelytehtävien avulla arvioit työstä palautumisen tilannettasi nyt: Mihin olet tyytyväinen? Missä on kehitettävää?

Moduuli 2: Liikunta - Kun kroppa voi hyvin, nappikin toimii

Liikunta ylläpitää hyvää fyysistä kuntoa ja auttaa irrottautumaan työstä. Tämä osio keskittyy siihen, miksi liikkuminen edistää palautumista ja miten voit askel askeleelta lisätä liikkumista työpäivän aikana ja vapaa-ajalla.

Moduuli 3: Stressi - Hyvä, paha stressi

Tilapäinen kiire ei haittaa, jos sen vastapainoksi on myös rauhallisia hetkiä. Olennaista on mahdollisuus palautumiseen niin työpäivän aikana kuin työpäivän jälkeenkin. Moduulissa saat tietoa stressin merkityksestä ja vaikutuksesta. Lisäksi arvioit omaa stressinhallintaasi ja saat vinkkejä stressin vähentämiseen.

Moduuli 4: Psykologinen palautuminen - Mieli irti työasioista

Psykologinen palautuminen vapaa-ajalla ja työpäivän tauoilla edistää mielen vapautumista työasioista. Psykologinen palautuminen on tärkeä tekijä työstressin kasaantumisen katkaisemisessa. Tässä moduulissa saat keinoja psykologisen palautumisen tunnistamiseksi ja vahvistamiseksi.

Moduuli 5: Ravitsemus - Virtaa ja rytmiä ruoasta

Saatko ruoasta sekä virtaa työhön että rytmiä päivään? Maltatko syödessäsi myös laskea välillä ruokailuvälineet käsistäsi ja keskittyä maistelemaan? Tämä osio sisältää vinkkejä hyvään ruokarytmiin ja terveelliseen ruokavalioon.

Moduuli 6: Ajankäyttö - Lisää tunteja kalenteriin

On tärkeää voida välillä työskennellä rauhallisesti ja kiireettä. Keskeytykset hidastavat työskentelyä, eikä monen asian samanaikainen hoitaminen ole tehokasta. Tämän osion tavoitteena on tunnistaa haasteet omassa ajankäytössäsi ja kehittää sitä.

Moduuli 7: Uni - Virtaa höyhensaarilta

Virkeä ja hyvin nukkunut ihminen on tehokas ja tarkkaavainen työntekijä. Tässä moduulissa kuulet unen merkityksestä ja saat vinkkejä sekä unen määrän lisäämiseen että unen laadun parantamiseen.

Moduuli 8: Alkoholit - Viina on viisasten juoma

Tämän osion tavoitteena on tunnistaa, millaisia yhteyksiä alkoholinkäytöllä ja palautumisella on, sekä antaa vinkkejä alkoholinkäytön vähentämiseen.

OPISKELUA TUKEVAT WEBINAARIT JA VALMENTAJAN OHJAUS

Verkkovalmennuspakettiin ryhmille sisältyvät aloitus- ja päätöswebinaarit sekä valmentajan tuki, jotka tehostavat oppimista. Voit myös tilata ryhmän yhteisen, valmentajan ohjaaman työpajan.

Oletko kiinnostunut valmennuksesta ryhmälle? Pyydä esittely!

PYYDÄ ESITTELY TAI TARJOUS

Koulutus voidaan räätälöidä työpaikan omien tarpeiden mukaan. Pyydä tarjous työyhteisöllesi tilauskoulutuksesta ja saat tietoa, miten koulutus sopii parhaiten työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihde)