

# HYVÄT RYHMÄT

## Moniammatillinen tiimimme hyvinvointisi tukena.

### *Tavoitteet:*

HYVÄT RYHMÄT -palvelu tarjoaa sinulle työkaluja oman hyvinvointisi lisäämiseen. Tunnistat omat voimavarasi ja itsetuntemuksesi lisääntyy. Ymmärrät mistä motivaatio syntyy ja osaat asettaa tavoitteita. Tunne- ja vuorovaikutustaitosi vahvistuvat. Toimintakykysi ja koettu hyvinvointisi paranee.

### *Valmennus:*

Valmennus toteutetaan 3-10 henkilön pienryhmissä. Valmennuksen kesto on max. 3 kk (14 vkoa), 4 h/ vko. Valmennus räätälöidään vastaamaan yksilön ja ryhmän tarpeita.

Valmennuksesta vastaa kokenut moniammatillinen tiimimme (liikunnanohjausta ja terveysneuvontaa, ammatillista opinto-ohjausta, yksilöllisiä koulutuksen ja työllistymisen polkuja, liikuntapsykologiaa, fysioterapeuttista ohjaamista, työnohjausta, hyvinvointivalmennusta)

Valmennuksen teemoja ovat: itsetuntemus ja omat voimavarat tunne- ja vuorovaikutustaidot, motivaatio ja tavoitteenasetanta, työ- ja toimintakyky, kokonaisvaltainen hyvinvointi, arjen hallinta.



Valmennus räätälöidään aina asiakkaan ja/tai ryhmän tarpeet ja toiveet huomioiden.

# HYVÄT RYHMÄT

## Moniammatillinen tiimimme hyvinvointisi tukena.

Esimerkki toteutuksesta:

- Valmennuksen käynnistäminen (vko 1)
  - Alkukartoitus
  - Yhteinen päämäärä ja suunnitelma
- Psykkinen vahvuus (vko 2&3)
  - Taidot ja niiden kehittäminen; itseluottamus, motivaatio, vireys, läsnäolo
  - Psykkisen vahvuuden harjoittelu
- Ryhmätyöskentely (vko 4&5)
  - Yhteistyötaidot
  - Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittäminen (vko 6&7)
  - Psykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhdistäminen
  - Arjen sujuminen
- (Fyysisen) hyvinvoinnin kehittäminen (vkot 8-10)
  - Toimintakyky
  - ”Oman lajin/jutun löytäminen”
  - Liikkumisen ilo
  - Luonto voimavarana
- Elämänhallinta/suunnitelmallisuus (vkot 11-13)
  - Motivaation vahvistaminen tavoitteenasettelulla
  - Tavoiteasetanta
  - Kohti tulevaa
- Valmennuksen päättäminen (vko 14)
  - Jatkosuunnitelmat
  - Palaute, arviot