



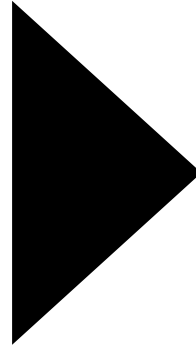
ARE

Prevenia

Tervetuloa palautumisvalmennukseen

Mihin asioihin palautumisvalmennus tarjoaa apua?

- Koetko uupumuksen tunteita?
- Tuntuuko, että arki kuormittaa melkoisesti?
- Onko vaikeuksia rentoutua ja rauhoittua?
- Onko unesi ollut viime aikoina vähän sitä sun tätä?
- Tuntuuko, että et oikein palaudu työpäivästä?
- Onko olo, että jotain pitäisi tehdä oman jaksamisen eteen?
- Onko pinna jatkuvasti kireällä?
- Painaako stressi hartiaa?
- Onko vaikeuksia keskittyä?
- Tuntuuko nukkumaan mennessä, että kierrosmittari huutaa punaista?



**Mikäli vastasit
yhteenkään
kysymykseen KYLLÄ,
Palautumisvalmennus
voi auttaa sinua.**

Tervetuloa mukaan!

Valmennuksen tavoitteena on auttaa sinua parantamaan palautumistasi ja yleistä jaksamistasi huomioiden henkilökohtaiset tarpeesi, toiveesi sekä työ- ja elämäntilanteesi.

Valmennuksessa pääset valmentajan tuella kehittämään tilannettasi pienin, omassa arjessa toteutettavin teoin.

Osallistuminen on helppoa, koska se toteutetaan etänä sinun arkesi ehdoilla eikä vie paljon aikaa. Valmennus kestää 3 kuukautta ja ei maksa sinulle mitään.

Valmennuksen aikana valmentajanasi ja jatkuvana tukenasi toimii kokenut tapamuutoksen ammattilainen Prevenia Health Oy:stä.

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.

Mitä asioita palautumisessasi haluaisit parantaa?



Kuormitus ja
stressinhallinta



Uni ja
palautuminen



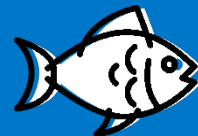
Työn ja vapaa-ajan
tasapaino



Työhön liittyvät
tavat



Jaksaminen ja
liikunta



Ruokailu ja
energiisyys

Mitä valmennuksessa tapahtuu?



Näin valmennus toimii käytännössä

24
h

Vuorokauden sisällä ilmoittautumisesta valmentajasi on sinuun yhteydessä. Silloin sovitaan ensimmäinen keskustelu-aika ja valmennus lähtee heti liikkeelle!

3
kk

Valmennuksen alussa laaditte yhdessä valmentajan kanssa tilanteeseesi sopivan **henkilökohtaisen suunnitelman**, jota päivitetään valmennuksen aikana. Aktiivinen valmennusvaihe kestää **kolme kuukautta** jolloin **valmentaja on yhteydessä kanssasi parin viikon välein** verkkoneuvotteluna ja sovelluksen kautta. Saat lisäksi muutosta tukevia valmennusvideoita, vinkkejä sekä pieniä tehtäviä. Valmennus toteutetaan Prevenia – valmennusalan avulla.

+

Aktiivisen valmennusjakson jälkeen valmentajan tuki on aina saatavilla ja saat Prevenian valmentajilta kahden viikon välein sähköisiä vinkkejä hyvinvointisi tueksi. Lisäksi käyttöösi jää valmennuksen sisältö ja vinkit.

Teams



Sovellus



Kenelle valmennus on tarkoitettu?

Valmennus **ON** tarkoitettu sinulle, jos mahdollisesti

- ✓ Haluat palautua ja voida arjessasi paremmin
- ✓ Olet huolissasi omasta jaksamisestasi
- ✓ Tuntuu, että et oikein palaudu työpäivästä
- ✓ Sinulla on haasteita unen kanssa ja haluaisit herätä aamuisin pirteänä
- ✓ Työ kuormittaa sinua mielestäsi hieman liikaa joko fyysisesti tai henkisesti
- ✓ Sinulla on häiritsevissä määrin keskittymisvaikeuksia
- ✓ Tuntuu, että et ole töissä suoriutunut viime aikoina kovinkaan hyvin
- ✓ Olet jo pitkään miettinyt, että “pitäisi tehdä jotakin”
- ✓ Arjen kokonaiskuormitus tuntuu painavan hartiaa liiallisissa määrin
- ✓ Olet jo toipumassa uupumuksesta tai masennuksesta ja pahin vaihe on takana
- ✓ Kuormituksesta huolimatta sinulla on vielä voimavaroja tehdä pieniä muutoksia tapoihisi

Valmennus **EI EHKÄ OLE** tarkoitettu sinulle, jos

- Henkisen hyvinvoinnin tilasi on akuutissa vaiheessa ja voimavarasi ovat hyvin vähissä
- Olet juuri kohdannut jonkun merkittävän elämänkriisin ja asian käsittely on kesken
- Olet juuri saanut diagnoosin masennuksesta tai ahdistuneisuushäiriöstä
- Et ole valmis tekemään pieniä muutoksia arkeesi
- Odotat, että joku muu tekee muutoksen puolestasi
- Tarvitset vielä pitkäjänteisempää tukea terveydentilasi vahvistamiseen

Ennen valmennuksen alkua keskustele vielä valmentajan kanssa valmennuksen sisällöstä ja sen soveltuvuudesta tilanteeseesi.

Miksi sinun kannattaa lähteä mukaan valmennukseen?

Parempi palautuminen ja kevyempi arki!

Palautumisvalmennuksessa pääset tekemään pieniä hyviä muutoksia arkesi ja voimavarojesi ehdoilla niin, että ne eivät kuormita, mutta koet onnistumisia. Kun palaudut paremmin, maistuu niin työt, kuin vapaa-aikakin paremmalta.

Palautumisvalmennus on vakavamielistä, mutta ei vakavaa tekemistä!

Kaikki tapahtuu oman arkesi ehdoilla ja pieni askel kerrallaan.

Muutoksia jotka pysyvät.

Valmennus auttaa sinua tekemään muutoksesta yksinkertaista ja pysyvää.



Näin pääset mukaan!

Ilmoittaudu osoitteessa:

<https://prevenia.fi/palautumisvalmennus-are>



*valmentaja on yhteydessä sinuun mahdollisimman
nopeasti ja valmennus lähtee liikkeelle!*

Valmennuksen toteuttaa Prevenia Health Oy

Prevenia Health Oy on järjestelmälliseen tapojen muutokseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen erikoistunut yritys, jolla on pitkä kokemus valmentamisesta.

Valmentajat ovat valmennuksen aikana säännöllisesti yhteydessä sinuun. Tuki on lisäksi aina saatavilla, kun sitä tarvitset.

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.

Lue lisää: <https://prevenia.fi/blog/tapojen-muutos/>

The logo for Prevenia Health Oy, featuring the word "Prevenia" in white serif font on a dark blue rectangular background.

ERIKA RANTA

Erika on kokenut terveydenhuollon ammattilainen ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti.

Erika on pohjakoulutukseltaan sairaanhoitaja AMK.



SARI COUTENTACIS

Sari on kokenut ratkaisukeskeisen valmennuksen ammattilainen, palautumisohjaaja ja lyhytterapeutti, jolla on valmennuskokemusta yli 20 vuotta.

Sari on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutti.



MARKO PIRHONEN

Marko on tehnyt valmennustyötä jo yli 25 vuotta ja on yksi Suomen kokeneimmista tapojen muutoksen valmentajista.

Marko on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutti.

A scenic landscape featuring a paved path that curves through a forest of tall, thin trees. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. A body of water is visible in the background, reflecting the light. The overall atmosphere is peaceful and welcoming.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja

ARE

Nita Pajunen, People Partner, työkyky

050 570 9420

nita.pajunen@are.fi

Prevenia Health Oy

Marko Pirhonen

050 492 8599

marko.pirhonen@prevenia.fi

Valmennuksen sisältö tiivistettynä



Valmennuksen kesto on 3 kuukautta

Valmentajan tuki jatkuu myös valmennuksen jälkeen.



Yksinkertaisia muutoksia palautumisesi tueksi

Valmennuksessa lähdetään järjestelmällisesti muuttamaan sinun valitsemiasi tapoja arjessa. Tavoitteena on tehdä muutoksesta yksinkertaista ja pysyvää.



Kokeneet valmentajat tukenasi

Valmentajina toimivat kokeneet tapamuutoksen ammattilaiset, joilla on terveydenhuollon pohjakoulutus.



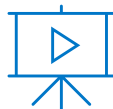
Valmennuskeskustelut

Valmennukseen kuuluu yhteensä 5 valmennuskeskustelua, jotka käydään verkkoneuvotteluna.



Valmennuslupana Prevenia-sovellus

Helppokäyttöisen sovelluksen avulla pystyt osallistumaan valmennukseen ja olemaan yhteydessä valmentajaasi. Sisältö ja vinkit jäävät käyttöösi valmennuksen jälkeen.



Valmennusvideot

Valmennuksessa on 6 oman valmentajasi tekemää valmennusvideota syventämään tapojen muutoksen taitojen oppimista.



Tehtävät ja vinkit

Valmennuksessa on tehtäviä ja vinkkejä tapojen muutoksen tueksi. Saat valmentajalta lisäksi vinkkejä haasteittesi ja työnkuvasi mukaan.



Helpotusta arkeen

Muutoskohteet asetetaan niin, että saavutat varmasti onnistumisia.

Usein kysytyt kysymykset

K: Miksi juuri minun tulisi ilmoittautua valmennukseen?

V: Valmennuksen avulla saat takuulla positiivisia muutoksia, palaudut paremmin ja saavutat kevyemmän arjen pieni tapa kerrallaan. Mikäli olet pohtinut muutoksen aloittamista tai olet jo aloittanut muutoksen toteuttamisen, niin valmennus auttaa sinua onnistumaan.

K: Mihin asioihin valmennuksessa voi saada apuja?

V: Valmennus on arjen tapoihin liittyvää valmennusta ja ohjausta. Valmennuksen alussa yhdessä valmentajasi kanssa pohdit, mitä tapoja kehittämällä palautumisesi kehittyisi parhaiten juuri nyt. Valitut tavat voivat liittyä mihin vain tekemiseen, millä on merkitystä palautumisesi kannalta – esimerkiksi uneen, rentoutumiseen, työtapoihin, liikuntaan, ravitsemukseen tai esimerkiksi ajattelutapoihin. Oleellista on löytää ne tavat joilla olisi juuri nyt kaikkein isoin merkitys. Muutoshalukkuus on avaintekijä onnistumisessasi.

K: Maksaako tämä minulle jotain?

V: Valmennus on työnantajasi kustantama palvelu sinun hyväksesi ja on sinulle maksuton.

K: Miksi työnantaja panostaa tällaiseen?

V: Työnantajan intresseissä on pitää sinut hyvinvoivana. Työnantajasi haluaa varmistaa, että saat tehdä työtä hyvin palautuneena ja motivoituneena ja voisit hyvin niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

Usein kysytyt kysymykset

K: Saako valmennukseen käyttää työaikaa?

V: Valmennukseen käytettävä aika on lähtökohtaisesti omaa aikaa. Valmennukseen osallistuminen ei kuitenkaan vie sinulta kokonaisuudessaan kuin vain noin 1-2 tuntia kuukaudessa, eli panostus ei ole ajallisesti suuri.

K: Saako työnantaja tietää henkilökohtaisia tietojani?

V: Valmennus on täysin luottamuksellista ja mitään henkilökohtaisia tietojasi ei toimiteta työnantajalle. Valmennuksesta tehdään yhteenvetoraportti, jossa tulee ilmi ainoastaan yleisiä lukuja ja keskiarvoja, joista yksittäisen osallistujan tiedot eivät ilmene. Työnantajalla on laskutusta varten nimitieto siitä, kuka valmennuksessa on mukana.