



Prevenia

Pienistä teoista syntyy parempia työpäiviä.

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua valmennukseen!

Mihin asioihin valmennus tarjoaa apua?

- Mietityttääkö terveydentilasi sinua?
- Olisiko mukavaa, että kehoa ei kolota?
- Maistuisiko paremmat yöunet?
- Haluatko, että virtaa riittää työpäivän jälkeenkin?
- Hengästyttääkö töissä?
- Tuntuuko, että alkoholi maistuu jo liikaakin?
- Tuntuuko, että vapaa-aika ei riitä palautumiseen?
- Kuormittaako vuorojen vaihtelu?
- Onko verenpaineet koholla?
- Ottaako oma elämä päähän?
- Kiristääkö paita häiritsevissä määrin vatsan kohdalta?
- Houkutteleeko puoliso sinua lenkille, mutta energia ei riitä kuntoiluun vapaa-ajalla?



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

Mukaan siis!

Nyt kannattaa osallistua!

Valmennuksessa pääset valmentajan tuella kehittämään terveyttäsi pienin, omassa arjessa toteutettavin teoin. Kaikki lähtee liikkeelle sinusta, sinun arjestasi ja tavoitteistasi.

Osallistuminen on helppoa, koska se toteutetaan etänä sinun arkesi ehdoilla eikä vie paljon aikaa.

Valmennus kestää 24 viikkoa ja se ei maksa sinulle mitään.

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.

Mitä asioita arjessasi haluaisit parantaa?



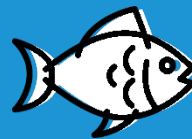
Uni ja
palautuminen



Jaksaminen ja
liikunta



Hyvä olo ja
stressinhallinta



Ruokailu ja
energisyys



Työssä
jaksaminen



Terveys

Mitä valmennuksessa tapahtuu?



Näin valmennus toimii käytännössä

Prevenia

24
h

Ilmoittautumisen jälkeen valmentaja on sinuun välittömästi yhteydessä. Silloin sovitaan ensimmäinen keskustelu-aika ja valmennus lähtee heti liikkeelle!

24
vkoa

Valmennuksen alussa laaditte yhdessä valmentajan kanssa tavoitteisiisi tähtäävän **henkilökohtaisen tapamuutossuunnitelman**, jota päivitetään valmennuksen aikana. Aktiivinen valmennusvaihe kestää **24 viikkoa** jolloin sinulla on valmentajan kanssa **kuusi valmennuskeskustelua** ja lisäksi **valmentaja tukee sinua** sovelluksen kautta. Saat lisäksi matkan aikana tapojen muutosta tukevia **lyhyitä valmennusvideoita sekä erilaisia pieniä tehtäviä ja vinkkejä**. Valmennus toteutetaan **Prevenia – sovelluksen** avulla.



Teams



Sovellus

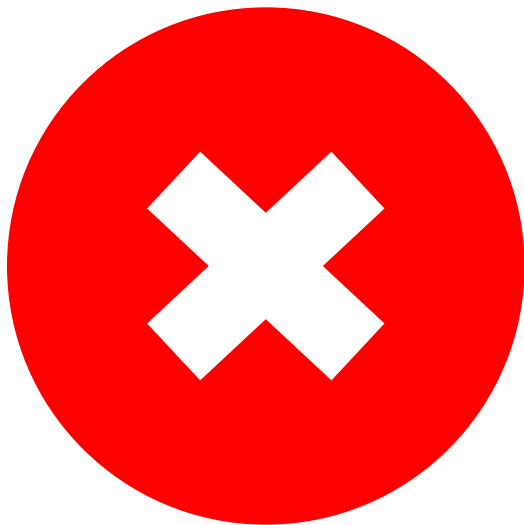
+

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

Mitä valmennus on ja mitä se ei ole?

Jännitys pois! Valmennus ei vaikeuta elämää.

Mitä valmennus ei ole?



Valmennus ei ole kuntosali- tai personal trainer-ohjausta.

Voit keskittyä juuri siihen elämän osa-alueeseen, jossa kaipaat eniten apua. Näitä voivat olla esimerkiksi uni, ruokavalio, liikunta, nikotiinituotteet, alkoholi, työtavat tai stressi ja yleinen olotila. Valmennuksessa keskitytään pieniin muutoksiin ja päätät itse toimenpiteistä. Kukaan ei pakota sinua samaan muottiin muiden kanssa.

Ei rääkkiä ja kaikesta mukavasta kieltäytymistä.

Tarkoitus ei ole tehdä elämästä puun makuista, vaan edetä pienin askelin omassa arjessasi. Silloin tuloksilla on pysyvyyttä.

Pikkurepsahduksista ei tässä valmennuksessa soimata.

Sellaiset kuuluvat asiaan, kun tehdään muutoksia ihmisen arkeen.

Saarnat ja paasaaminen eivät kuulu asiaan.

Valmennusta tehdään vain itselle ja valitset itse ne toimet joita lähdet viemään omaan arkeen.

Valmennus antaa työkaluja parempaan jaksamiseen kotona ja työssä!



Kokonaisvaltainen terveys ja arkesi on pääosassa.

Siihen liittyy monta eri kulmaa, kuten liikunta, uni, työ, stressi, ravitsemus, painonhallinta, tupakointi ja alkoholin käyttö. Suunnitelmassa huomioidaan aina mahdollisesti olemassa olevat terveydelliset tekijät ja valmennus on täysin luottamuksellinen.

Valmennuksessa mennään sinun tavoitteet edellä.

Toimenpiteet asetetaan sinun arki edellä ja tavoitteet asetetaan niin, että onnistumisen ilo koetaan varmasti.

Valmennus keskittyy arjen tapoihin.

Arjesta tehdään itse parempaa ja mielekkäämpää. Pienten arkisten valintojen kautta saadaan aikaiseksi positiivinen kierre ja saavutetaan pysyviä tuloksia.

Valmennukseen on helppo osallistua.

Kokonaisuudessaan valmennukseen kuluu vain vähän aikaa ja se tapahtuu joustavasti osana arkeasi ja silloin kun sinulle parhaiten sopii.

Kenelle valmennus on tarkoitettu?

Valmennus **ON** tarkoitettu sinulle, jos mahdollisesti

- ✓ Haluat voida arjessasi paremmin.
- ✓ Olet jo pitkään miettinyt, että “pitäisi tehdä jotakin”.
- ✓ Tuntuu, että olet työpäivän jälkeen aivan kuitti.
- ✓ Et ole vielä onnistunut saavuttamaan pysyvää tasapainotilaa terveellisten tapojen suhteen.
- ✓ Olet kyllästynyt jojoiluun.
- ✓ Sinulla on ollut pitempään haasteita jaksamisen kanssa.
- ✓ Haluaisit herätä aamuisin pirteänä ja ilman kolotuksia.
- ✓ Sinulla on orastavia terveydellisiä haasteita ja haluat tehdä muutoksen parantaaksesi terveyttäsi tai välttyäksesi esim. lääkitykseltä.
- ✓ Sinulla on jo joku lääkärin toteama sairaus ja haluat parantaa omaa terveydentilaasi tapamuutosten avulla.
- ✓ Haluat huolehtia terveydestäsi ja jaksamisestasi vieläkin paremmin.

Valmennus **EI OLE** tarkoitettu sinulle, jos

- Odotat ihmepilleriä, joka tekee muutoksen puolestasi.
- Et ole valmis tekemään muutoksia arkeesi.
- Haluat pikadieetin tai erityisen tarkkaan ulkopuolelta ohjelmoidun ruokavalion.
- Haluat tavoitteellista ja tarkkaan ohjelmoitua kunto-ohjelmaa.
- Olet jo aktiivinen kuntoilija ja haluaisit viilata kuntoasi vielä hieman paremmaksi.
- Tavoitteesi on parantaa puolimaraton- tai maratonaikaasi.
- Uskot, että elämäntapamuutoksissa pitää saavuttaa mahdollisimman kovia tuloksia mahdollisimman lyhyessä ajassa.

Miksi sinun kannattaa lähteä mukaan valmennukseen?

Tulostakuu!

Valmennuksessa kaikki tekevät hyviä muutoksia ja onnistuvat.
Kun voit hyvin, sinulla riittää puhtia niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

Valmennus 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.

Valmennuksen toteuttaa Prevenia Health Oy

Prevenia on kokenut valmennusyritys, joka on erikoistunut auttamaan ihmisiä tekemään pysyviä muutoksia arjen hyvinvointiin ja jaksamiseen.

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

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.



SARI COUTENTACIS

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

Sari on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutti.



MARKO PIHONEN

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

Marko on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutti.

Valmennuksessa olleiden kertomaa

Uni ja palautuminen on parantunut. Vähemmän stressiä. Työpäivien jälkeen jaksaa tehdä muutakin, kuin olla, esim. lähteä kuntosalille tai hölkkäämään.

Uni, syöti, vireys, tuki ihan elämän joka osiossa mennyt eteenpäin. Mahtava juttu!!

Valmennus on ollut todella kiva kokemus. On ollut hienoa huomata, että omista tavoista ja ajatuksista voi vielä tämänkin ikäisenä poisoppia.

Olen ollut iloisempi, virkeämpi ja armollisempi itselleni. Kivut ovat vähentyneet.

Oman jaksamisen ja palautumisen tukemiseen olen saanut korvaamatonta tukea

Energisyys ja aktiivisuus liikkumiseen parantunut. Pimeys ei haittaa niin kuin ennen. Hyvä mieli tuo ympärille paljon hyviä asioita.

Nivelrikkokivut ovat vähentyneet, unen määrä on lisääntynyt tunnilla. Stressin määrä on pienempi kuin aikaisemmin.

Suosittelen ehdottomasti tätä valmennusta, sillä se räätälöidään tarpeisiin!

Ja sitten ei muuta kuin ilmoittautumaan!

Muutos ja tulokset ovat sinun. Me autamme.

Ilmoittaudu mukaan:

<https://prevenia.fi/inex/>



Lisätietoja

Prevenia Health Oy

Marko Pirhonen, Päävalmentaja

050 492 8599

marko.pirhonen@prevenia.fi

Valmennuksen sisältö tiivistettynä



Valmennuksen kesto on 24 viikkoa

Valmentajan tuki jatkuu myös valmennuksen jälkeen.



Yksinkertaisia muutoksia

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



Kokenut valmentaja tukenasi

Valmentajanasi toimii kokenut tapamuutoksen ammattilainen.



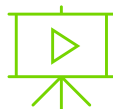
Valmennuskeskustelut

Valmennukseen kuuluu yhteensä 6 valmennuskeskustelua, jotka käydään verkkoneuvotteluna tai puhelimitse.



Sovellus valmennuksen tukena

Valmennuslupana toimii Prevenia – sovellus. Valmennuksen sisältö jää käyttöösi valmennuksen jälkeen.



Valmennusvideot

Valmennuksessa on 10 oman valmentajasi tekemää valmennusvideota syventämään tapojen muutoksen taitojen oppimista.



Tehtävät ja vinkit

Valmennuksessa on tehtäviä ja vinkkejä tapojen muutoksen tueksi.



Varmoja tuloksia

Muutoskohteet asetetaan niin, että saavutat varmasti onnistumisia. [Lue lisää kokemuksista.](#)

Usein kysytyt kysymykset

K: Miksi juuri minun tulisi ilmoittautua valmennukseen?

V: Valmennuksen avulla saat takuulla positiivisia muutoksia ja saavutat terveemmän arjen. Mikäli olet pohtinut muutoksen aloittamista tai olet jo aloittanut muutoksen toteuttamisen, niin valmennus auttaa sinua onnistumaan.

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 ja terveenä. Työnantajasi haluaa varmistaa, että saat tehdä työtä terveenä ja motivoituneena ja voisit hyvin niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

K: Saako valmennukseen käyttää työaikaa?

V: Valmennukseen käytetty aika on lähtökohtaisesti omaa aikaasi. Valmennukseen osallistuminen vie sinulta valmentajan kanssa kuitenkin kokonaisuudessaan vain noin 1-2 tuntia kuukaudessa, eli panostus ei ole ajallisesti suuri.

Usein kysytyt kysymykset

K: Saako työnantaja tietää henkilökohtaisia tietojani?

V: Valmennus on täysin luottamuksellista ja mitään henkilökohtaisia tietojasi ei toimiteta työnantajalle. Valmennuksesta tehdään lopuksi 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. Voit lukea Prevenian tietojen käsittelystä [täältä](#).

K: Tekeekö valmentaja minulle kunto-ohjelmia?

V: Valmennuksen tavoitteena on auttaa sinua löytämään omaan arkeesi sopivia tapoja, joilla on suuri merkitys kokonaisterveyteen ja hyvinvointiin. Tapojen muutoksen suunnitelma keskittyy toimintaan ja valintojen muutokseen. Varsinaisia liikunta- ja kunto-ohjelmia tehdään toki, jos niiden tekeminen tukee kokonaismuutosta.

K: Kuuluuko valmennukseen ohjattua liikuntaa?

V: Valmennus keskittyy tapojen muokkaamiseen, joka lähtee hyvin pitkälti ajatusmaailmasta ja sinun tekemistäsi valinnoista ja se ei sisällä ohjattuja liikuntakertoja.

K: Onko valmennus pelkästään ravinto- ja liikuntaohjausta?

V: Valmennus on arjen tapoihin liittyvää valmennusta ja ohjausta. Arjen tavat liittyvät kaikkeen tekemiseemme, joilla on merkitystä terveydellemme. Työtavat, uni, nikotiinituotteet, alkoholi, ravitsemus, liikunta jne. Oleellista on löytää ne tavat joilla olisi kaikkein isoin merkitys. Kaikki lähtee ajattelustasi ja asenteistasi sekä arvoistasi. Muutoshalukkuus on avaintekijä onnistumisessasi.