

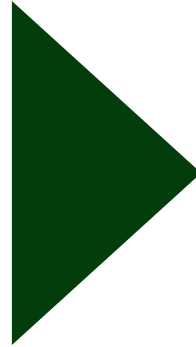
**Nyt sinulla on
mahdollisuus osallistua
maksuttomaan
terveysvalmennukseen.**

Ilmoittaudu mukaan 15.9.2026 mennessä.



Mihin asioihin terveystalmentennus tarjoaa apua?

- Mietityttääkö terveydentilasi sinua?
- Ovatko terveystarvot yli rajojen?
- Onko nivelissä ikäviä kiputiloja ja kolotuksia?
- Koetko työkykyä heikentyneen?
- Ovatko yöunet vähän sitä sun tätä?
- Tuntuuko, että et palaudu vuorojen rytminvaihtelusta?
- Oletko työpäivän jälkeen aivan kuutti?
- Haluatko lopettaa nikotiinituotteiden käytön?
- Tuntuuko, että alkoholi maistuu jo liikaakin?
- Onko olo usein väsynyt, juminen tai tasaisen harmaa?
- Pänniikö oma arki?
- Kiristääkö paita häiritsevässä määrin vatsan kohdalta?
- Kiinnostaisiko terveempi arki?



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

Valmentennus on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on useampia haasteita ja jotka kokevat tarvitsevansa pitkäaikaista tukea oman terveyden edistämiseksi.

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. Lisäksi tukenasi on pienryhmä muista osallistujista.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 15.9.2026. Valmennus kestää 24 viikkoa ja ei maksa sinulle mitään.

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.

Mitä asioita arjessasi haluaisit parantaa?



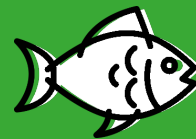
Uni ja palautuminen



Jaksaminen ja liikunta



Hyvä olo ja stressinhallinta

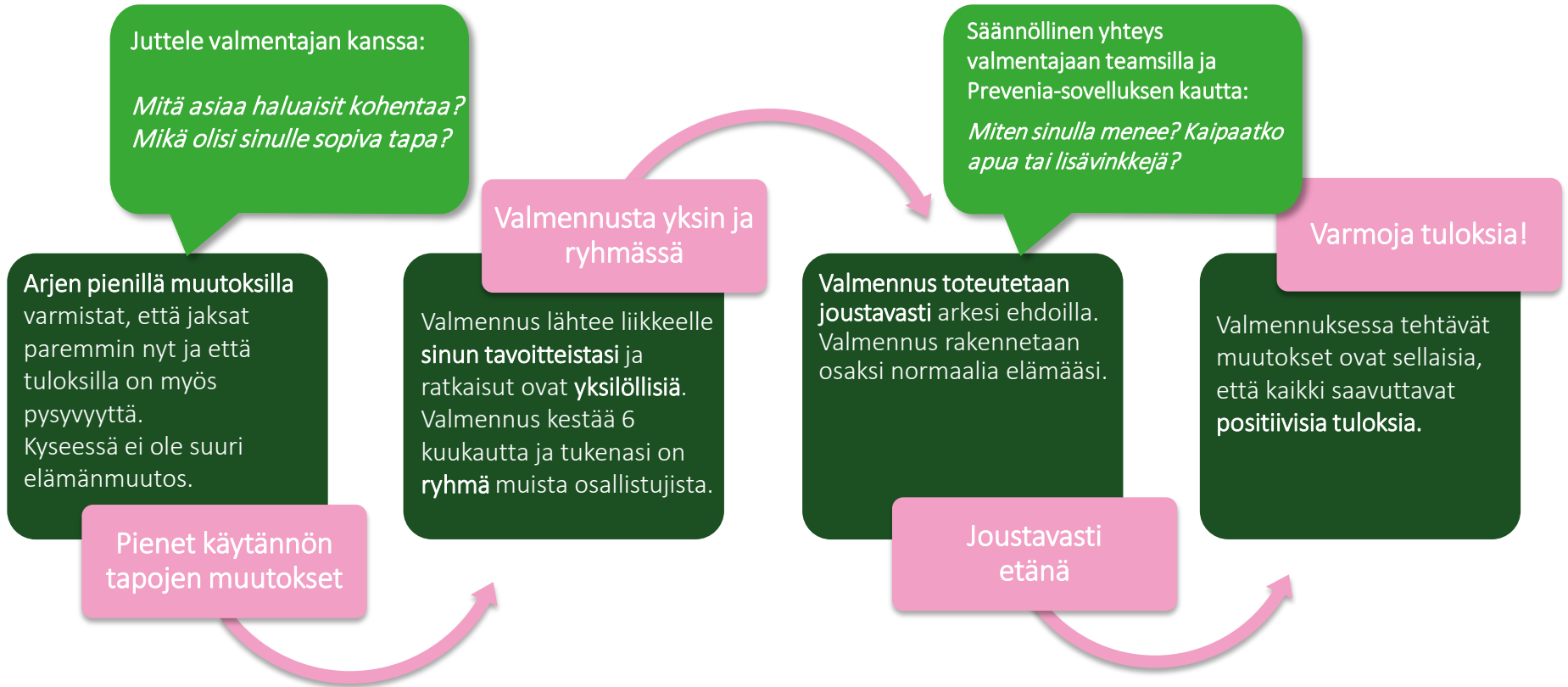


Ruokailu ja energisyys



Työhön liittyvät tavat

Mitä valmennuksessa tapahtuu?



Näin valmennus toimii käytännössä

Teams



Sovellus



24
h

Ilmoittautumisen jälkeen valmentajasi on sinuun yhteydessä ja käynte lävitse tilannettasi ja valmennuksen sisältöä ennen päätöstä valmennukseen lähtemisestä. Valmennukseen lähtevien kanssa sovitaan aloituskeskustelut viikoille 39 ja 40.

24 vkoa

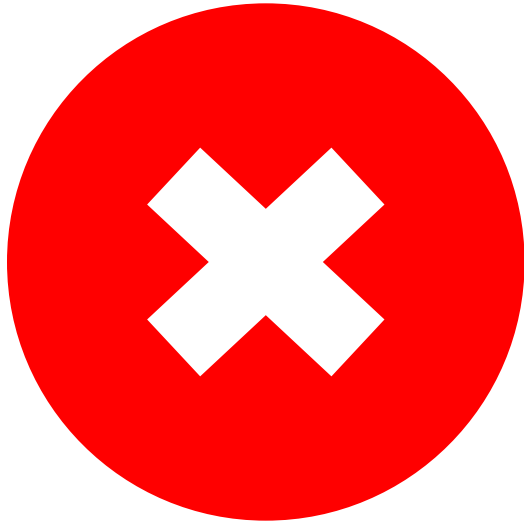
Valmennuksen alussa laaditte yhdessä valmentajan kanssa tavoitteisiisi tähtäävän **henkilökohtaisen suunnitelman**, jota päivitetään valmennuksen aikana. Aktiivinen valmennus kestää **24 viikkoa** jolloin **valmentaja on säännöllisesti yhteydessä kanssasi** verkkoneuvotteluna ja sovelluksen kautta. Valmennukseen kuuluu lisäksi **viisi ryhmätilaisuutta** ja ryhmän oma **keskustelukanava**. Saat lisäksi tavoitteisiisi tähtääviä **valmennus- ja vinkkivideoita** sekä **erilaisia tehtäviä**. Valmennus toteutetaan **Prevenia- sovelluksen** avulla.

+

Aktiivisen valmennusjakson jälkeen valmentajan tuki on aina saatavilla. Lisäksi käyttöösi jää sovellus tapojen ja hyvinvoinnin seurantaan sekä saat Prevenian valmentajilta säännöllisesti 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, nikotiini, 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, nikotiini ja alkoholinkäyttö. 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 kuuluu 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.
- ✓ Tuntuu, että et palaudu työpäivästä.
- ✓ Työ kuormittaa sinua mielestäsi hieman liikaa joko fyysisesti tai henkisesti.
- ✓ Olet jo pitkään miettinyt, että “pitäisi tehdä jotakin”.
- ✓ Et ole vielä onnistunut saavuttamaan pysyvää tasapainotilaa terveellisten tapojen suhteen. Olet kyllästynyt jojoiluun.
- ✓ Sinulla on haasteita jaksamisen kanssa ja haluaisit herätä aamuisin pirteänä.
- ✓ 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.
- Uskot, että elämäntapamuutoksissa pitää saavuttaa mahdollisimman kovia tuloksia mahdollisimman lyhyessä ajassa.

Valmennus on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on useampia haasteita ja jotka kokevat tarvitsevansa pitkäaikaista tukea oman terveyden edistämiseksi.

Miksi sinun kannattaa lähteä mukaan valmennukseen?

Tulostakuu!

Terveysvalmennuksessa kaikki tekevät hyviä muutoksia ja onnistuvat.

Paras kannustaja on kuitenkin sinä itse ja hyvä olo.

Kun voit hyvin, sinulla riittää puhtia niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

Terveysvalmennus 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.

Ryhmän tuen avulla muutoksesta tulee helpompaa ja mukavampaa.

Miten valmennukseen voi osallistua?



Ilmoittautuminen on helppoa!

Ilmoittaudu viimeistään 15.9.2026. Paikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittaudu osoitteessa www.prevenia.fi/nobina



valmentaja on yhteydessä sinuun ja käynte keskustelun tilanteestasi ennen valmennuksen aloittamista.

Valmennuksen toteuttaa Prevenia Health Oy

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

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

Valmennus on täysin luottamuksellinen sinun ja valmentajasi välillä.

The logo for Prevenia Health Oy, featuring the word "Prevenia" in white serif font on a dark blue rectangular background. A small blue circle is positioned above the letter 'i'.

SARI COUTENTACIS

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

Sari on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutti.

sari.coutentacis@prevenia.fi

0400 817 432



MARKO PIRHONEN

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

Marko on pohjakoulutukseltaan fysioterapeutti.

marko.pirhonen@prevenia.fi

050 492 8599

Valmennuksessa olleiden kertomaa

Kunto on kohonnut huomattavasti ja samalla tehnyt painonhallinnan helpommaksi. Hyvä olo on tuonut iloa elämään.

Palaudun työpäivän jälkeer paremmin. Tupakointi on loppunut ja ruokavalio on mennyt parempaan suuntaan. Olen nyt myös päässyt kiinni liikkumiseen.

Olo on virkeempi kuin aikoihin ja nukun sikeemmin ja mahtuupi vanhoihin farkkuihin - jee! Töissäkin jaksaa paremmin tehdä töitä.

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

Mua on mietityttänny ennen, että mitä mun pitäisi tehdä kun kaikki paikat on vähän klesana. Nyt on selkeyttä tullut mitä voin tehdä ja mikä ois järkevää.

Tämä oli minulle nappijuttu. Tuskin olisin näin hyvässä kunnossa ilman tätä. Suuret kiitokset, että sain olla tässä mukana!

Kiitos että tällainen on järjestetty. Olen tosi tyytyväinen kun lähin tähän mukaan.

Kiitos erittäin hyvästä valmennuksesta. Tästä jää jälki loppuelämäksi.



Ja sitten ei muuta kuin ilmoittautumaan!

Lisätietoja

NOBINA

Tony Stenberg

HR Business Partner

040 717 6875

tony.stenberg@nobina.fi

Prevenia Health Oy

Marko Pirhonen

Valmentaja

050 492 8599

marko.pirhonen@prevenia.fi

Valmennuksen sisältö tiivistettynä



Valmennuksen kesto on 6 kuukautta

Valmentajan tuki jatkuu myös valmennuksen jälkeen.



Yksinkertaisia muutoksia

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.



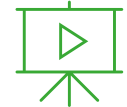
Valmennuskeskustelut ja ryhmätilaisuudet

Valmennukseen kuuluu yhteensä 5 ryhmätilaisuutta sekä 4 henkilökohtaista valmennuskeskustelua, jotka käydään verkkoneuvotteluna.



Helppokäyttöinen Prevenia - sovellus

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



Valmennusvideot

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



Tehtävät ja vinkit

Valmennuksessa on tehtäviä ja vinkkejä tapojen muutoksen tueksi. Vinkit muokataan haasteittesi ja työnkuvasi mukaan.



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 virkistät arkeasi. 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 työnantaja tietää henkilökohtaisia terveystietojani?

V: Valmennus on täysin luottamuksellista ja mitään henkilökohtaisia terveystietojasi 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.

Usein kysytyt kysymykset

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 kokonaisuutosta.

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, nikotiini, alkoholi, ravitseminen, liikunta jne. Oleellista on löytää ne tavat joilla olisi kaikkein isoin merkitys. Kaikki lähtee ajattelustasi ja asenteistasi sekä arvoistasi. Muutoshalukkuus on avaintekijä onnistumisessasi.

K: Saako valmennukseen käyttää työaika?

V: Valmennuksen 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.