

Muutoksen hallinta – kuntoremontti Postin Työhyvinvointisäätiö

Kuntoremontti esimiehille ja edunvalvoijille, jotka työsään kohtaavat työelämän muutosten aiheuttamia haasteita, työn sujumuuden häiriöitä ja ristiriitatilanteita ja ovat kiinnostuneita löytämään ratkaisuja niihin.

Aloitusjakso ti-pe 23.-27.4.2018, 4 vrk

Malliohjelma

Tiistai 24.4.2018

10.00-11.30	Tervetuloa; kuntoremontin avausinfo Tavoitteet ja ohjelman sisältö, tutustuminen taloon	työelämänasiantuntija, tft
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.30	Keskustelu: Työn muutos - muutoksen hallinta	psykologi
14.45-15.15	Rentousharjoittelua/ rentoustila Huilauksessa	työfysioterapeutti/ft
15.30-16.30	Ulkoilureittien opastus	fysioterapeutti/lo
16.30-18.30	Päivällinen Ravintola Kruunupuistossa	
18.00-20.00	Rentoutumista uimahallissa ja kylpylässä	

Keskiviikko 25.4.2018

08.00-09.00	Aamupala	
09.00-11.00	Keskustelu: Sujuva työ – Onnistumiset työssä (pienryhmä)	työelämänasiantuntija, tft
09.00-11.00	Terveyskuntotilanne: Polkupyöraergometritestit (pienryhmä)	fysioterapeutti/lo
11.15-12.00	Palauttava vesiliikunta	fysioterapeutti/lo
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.00	Hiljalleen makuu; makuupussirentous aurinkoparvekkeella	työelämänasiantuntija, tft
14.15-15.00	Ulkoliikunta	fysioterapeutti/tft/lo
15.15-16.00	Lihaskuntoharjoittelun perusteet, kuntosali	fysioterapeutti/tft/lo
16.30-17.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa, liikuntaa	

Torstai 26.4.2018

07.00-08.00	Aamupala	
08.00-09.00	Keskustelu: Uni ja terveys	terveydenhoitaja
09.00-10.30	Terveyskuntotilanteen tarkastelu jatkuu, Lihaskuntotestit	fysioterapeutti/lo
11.00-12.00	Keskustelu: Työelämätaidot – Hallinnan ympyrä	työelämänasiantuntija, tft
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.00	Palaute fyysisen kunnon testeistä Liikunnasta voimavaroja, Liikunta ja terveys	työfysioterapeutti/ft
14.00-16.00	Retki - iltapäivä lähiluontoon; Vuorovaikutustaidot - Ristiriitatilanteista yhteistyöhön	psykologi
16.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa	
18.30-20.30	Rentoutumista uimahallissa ja kylpylässä Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa/liikuntaa/karaoke	

Perjantai 27.4.2018

07.00-08.00	Aamupala	
08.00-09.00	Mindfulness- ja rentousryhmä/rentoustila Huilaus	työfysioterapeutti
09.15- 10.45	Voimavaroja ja työssä jaksamista vahvistavat tekijät	psykologi
11.00-12.00	Itsehoitosuunnitelman työstöä	työfysioterapeutti
12.00-13.00	Lounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.00	Hiljalleen makuu; makuupussirentous aurinkoparvekkeella	työelämänasiantuntija, tft
14.00-15.00	Jatkosuunnitelmat ja välitehtävät, palaute Turvallista kotimatkaa!	työfysioterapeutti/

Seurantajakso ti-pe 18.-21.9.2018, 4 vrk

Malliohjelma

Tiistai 18.9.2018

09.00-10.15	Tervetuloa; Välijakson kuulumiset, arviointi Mitä sain aikaan? Missä onnistuin?	työfysioterapeutti/psyk. fysioterapeutti/lo
10.30- 11.30	Liikuntaryhmä	
12.00-13.00	Lounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.00	Rentousharjoittelua/ rentoustila Huilauksessa	työfysioterapeutti
14.00-16.00	Keskustelu: Omien voimavarojen lähteillä Metsämieli –harjoitus	psykologi
16.30-17.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa, liikuntaa	

Keskiviikko 19.9.2018

08.00-09.00	Aamupala	
09.00-11.00	Keskustelu: Sujuuko työ?–Onnistumiset työssä (pienryhmä) työelämänasiantuntija,tft	
09.00-11.00	Terveyskuntotilanne: Polkupyöräergometritestit (pienryhmä) fysioterapeutti/lo	
11.15-12.00	Palauttava vesiliikunta	fysioterapeutti/lo
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.00	Hiljalleen makuu; makuupussirentous aurinkoparvekkeella	työelämänasiantuntija,tft
14.15-15.00	Ulkoliikunta	fysioterapeutti/tft/lo
15.15-16.00	Lihaskuntoharjoittelun perusteet, kuntosali	fysioterapeutti/tft/lo
16.30-17.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa, liikuntaa	

Torstai 20.9.2018

07.00-08.00	Aamupala	
08.00-09.00	Keskustelu: Ruokarytmillä vireyttä	terveydenhoitaja
09.00-10.30	Terveyskuntotilanteen tarkastelu jatkuu, Lihaskuntotestit	fysioterapeutti/lo
11.00-12.00	Keskustelu: Mielekäs ja merkityksellinen	työelämänasiantuntija,tft
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.00	Palaute fyysisen kunnon testeistä	työfysioterapeutti/ft
14.00-16.00	Retki - iltapäivä lähiluontoon Työelämän pelisäännöt	työelämänasiantuntija,tft ja tai psykologi
16.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa	
18.30-20.30	Rentoutumista uimahallissa ja kylpylässä Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa/liikuntaa/karaoke	

Perjantai 21.9.2018

07.00-08.00	Aamupala	
08.15-09.15	Kevyt aamuvoimistelu ja toiminnallinen harjoitus	työfysioterapeutti/lo
09.45-11.15	Teemojen kertaus ja itsehoitosuunnitelmaa vahvistavat tekijät psykologi/ – suunnitelma jatkotyöstämiseksi	työelämänasiantuntija,tft
11.30.-12.15	Hiljalleen makuu; makuupussirentous aurinkoparvekkeella	työelämänasiantuntija,tft
12.15-13.00	Lounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.00	Jatkosuunnitelmat ja välitehtävät, palaute	työelämänasiantuntija,tft

Turvallista kotimatkaa!

lo= liikunnanohjaaja
 th= terveydenhoitaja
 ft=fysioterapeutti
 työft= työfysioterapeutti