



OMA JAKSAMINEN JA MUUTTUVA TYÖYMPÄRISTÖ

KUNTOREMONTTI 5 VRK

Muutoksia on työelämässä koko ajan meneillään ja harva välttynyt niiltä. Muutoksessa menestyminen, yksilön ja yrityksen suorituskyky sekä työhyvinvointi edellyttävät henkilöstön mahdollisuutta ja kykyä uusiutua yrityksen muutoksen suunnassa.

Tutkimustulosten mukaan tehokkuus syntyy ihmisten työkäyttäytymisen tuloksena. Kysymys on ennen kaikkea siitä miten muutosta hallitaan. Heikko työn hallinta ja työkuormitus ovat työhyvinvointia uhkaavia tekijöitä. Ahkerakaan työ ei vapauta työntekijää työn ulkoisista paineista, eikä anna tunnetta, että hän on omalla paikallaan riittävä (Juha Siltala).

Työn monimutkaistumisen myötä yksilöllisen työn hallinnan lisäksi on syytä tarkastella työn hallintaa yhteisöllisen hallinnan käsitteenä. Tämä tarkoittaa sitä, että ainoastaan yhteisönä työntekijät voivat vaikuttaa työhön ja työn kehittämiseen. Peurungassa olemme perehtyneet myös yhteistyönohjaukseen.

Kenelle

Henkilöille, joilla on ollut työssään jatkuvia kehittämismuutoksia, paljon tai suuria työn muutoksia lyhyen ajan sisällä tai joilla on tiedossa työn strategisista muutoksista (ulkoisia muutospaineita odotettavissa).

Tavoite

Kuntoremontin tavoitteena on herättää ihmiset pohtimaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja reaktioitaan muutostilanteissa sekä löytämään ja vahvistamaan omia voimavarojaan muutosprosessin läpikäymiseksi ja selviämiseksi. Tavoitteena on auttaa ongelmien tunnistamisessa, tunnistamisessa ja ennakoinnissa ja jatkuvaan muutokseen sopeutumisessa. Muutoksen hallinta – kuntoremontti pyrkii auttamaan yksilöä näkemään ja tekemään uusia valintoja todellisuuden hyväksymisvaiheen ja uudelleensuuntautumisvaiheen jäsentämisessä.

Työryhmänä psykologi, fysioterapeutti, kuntohoitaja, liikunnanohjaaja sekä ravitsemusterapeutti.



PEURUNKA.FI

Peurunka

MALLIOHJELMA

Sunnuntai

14.30 – 15.45	Tuloinfo ja tulokahvi/tutustuminen –viikon tavoitteet
16.00 – 17.30	Terveyskyselyiden palautus
18.00 – 19.00	Päivällinen kotiruokabufeesta
19.30 -	Omatoiminen ulkoilu / liikunta

Maanantai

07.00 – 09.00	Aamiainen
09.15 – 10.15	Ulkoilu, sauvakävelyn merkeissä
11.00 – 11.45	Kehon koostumusmittaus / inbody-720
12.30 – 13.00	Lounas kotiruokabufeesta
13.30 – 15.45	Psykologin ryhmäkeskustelu: stressin ja työuupumuksen tunnistaminen + ratkaisukeinoja
17.00 - 19.00	Päivällinen kotiruokabufeesta

Tiistai

07.00 alkaen	Aamiainen
09.15 – 11.15	Psykologin ryhmäkeskustelu: stressin ja työuupumuksen tunnistaminen + ratkaisukeinoja
12.30 – 13.00	Lounas kotiruokabufeesta
13.30 – 15.30	Liikuntaa / elämyksiä luonnossa vuodenajan mukaan; kirkkoveneily, frisbeegolf, lumikenkäily jne.
15.30 – 16.00	Venyttelyn vetreäksi
17.00 - 19.00	Päivällinen kotiruokabufeesta

Keskiviikko

07.00 alkaen	Aamiainen
09.00 – 10.00	Tietoisku: ravinnon merkityksestä
10.30 – 11.30	Vesijuoksuharjoitus
12.00 – 13.00	Lounas kotiruokabufeesta
13.00 – 16.00	Voimavarapolku luontoon + keinoja jaksamiseen (pari- ja pienryhmäkeskusteluja, harjoitteiden purku)
17.00 - 19.00	Päivällinen kotiruokabufeesta

Torstai

07.00 alkaen	Aamiainen
09.00 – 10.00	Tietoisku: Katse lihastasapainoon
10.15 – 11.15	Musiikkiliikuntaa ryhmän toiveiden mukaan
12.00 – 13.00	Lounas kotiruokabufeesta
13.15 – 14.45	Psykologin ryhmäkeskustelu: muutoksen kohtaaminen + stressin hallinta ja omat voimavarat
15.00 – 16.00	Vesiliikunta
17.00 – 19.00	Päivällinen kotiruokabufeesta

Perjantai

07.00 alkaen	Aamiainen
08.30 – 10.00	Sauvakävely + venyttely
10.30 – 12.00	Psykologin palautekeskustelu – miten tästä eteenpäin
12.00	Huoneiden luovutus
12.15	Lähtölounas kotiruokabufeesta

Joka ilta on mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen: kuntosalit, kylpylä ja ulkoilureitit käytettävissä. Henkilökohtainen kuntoremonttiohjelma jaetaan majoittumisen yhteydessä.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



PEURUNKA.FI

Peurunka

