

POSTIN NUORTEN ELÄMÄNTAPAVALMENNUS 2019 – 2020

(kokonaiskesto 6-8 kk)

posti

Tästä se lähtee!

Loppukartoitus verkossa

Firstbeat-hyvinvointianalyysit ja palautteet yksilökeskustelussa

FIRSTBEAT

Voimavaratilanteen tunnistaminen

Valmistava tehtävä ja lähtötilanteen kartoitus (verkossa)

Työelämän muutokset, pysynkö muutoksessa mukana?

Itsensä johtaminen/ tulevaisuuden työelämätaidot

Hyvän työkyvyn edellytykset (Uni, ravinto, liikunta)

2 pv

Välitehtävät
Oma harjoittelu
Tsemppipuhelu

Mikä on muuttunut?

Hyvinvointini
Tulevaisuudessa

1 pv

FIRSTBEAT

Firstbeat-kontrollimittaukset ja palautteet sekä päättökeskustelu

Ravitsemusterapeutin puolipäivä

Hyvinvointia mielenhallinnalla

Rentous/Mindfulness

1 pv

Välitehtävät

Oma harjoittelu

Tsemppipuhelu

Työyhteisötaidot ja erilaisuus työyhteisössä

1 pv

Välitehtävät
Oma harjoittelu

Tsemppipuhelu

TAPAAMISTEN VÄLISSÄ

2-3 viikon omatoimijaksot: välitehtävät ja oma harjoittelu
Yksilö- ryhmäkeskustelut verkossa valmentajan kanssa

Terveysliikunnan suositukset, liikuntapiirakka

Turvallista ja tehokasta liikuntaa

1 pv

Palautuminen ja hyvinvointini vuorotyössä

Työn ja muun elämän yhteensovittaminen

1 pv

Välitehtävät

Oma harjoittelu

Tsemppipuhelu

Ravitsemusterapeutin puolipäivä

Terveellinen ruokavalio käytännössä

Elämäntapamuutosten ohjaus ja tukeminen

1 pv

Välitehtävät

Oma harjoittelu

Tsemppipuhelu

Kiipu!a
Avire