

# POSTIN NUORTEN HYVINVOINTIVALMENNUS 2019 – 2020

(kokonaiskesto 10 kk)

posti

Tästä  
se lähtee!

Loppu-  
kartoitus  
verkossa

Vko 19: mittauksen aloitus 5.5.2019  
Firstbeat-hyvinvointianalyysit  
ja puhelinpalautteet 28.-  
29.5.2019  
Voimavaratilanteen  
tunnistaminen

FIRSTBEAT

Valmistava tehtävä ja  
lähtötilanteen kartoitus  
(verkossa)

Ma 9.9.-Ti 10.9.2019  
Työelämän muutokset,  
pysynkö muutoksessa mukana?

Itsensä johtaminen/  
tulevaisuuden työelämätaidot

Hyvän työkyvyn edellytykset  
(Uni, ravinto, liikunta)  
Andas Life verkkotyöskentelyyn  
tutustuminen  
2 pv

Oma harjoittelu

Tsemppipuhelu ti 17.9.2020

Tiistai 10.3.2020  
Mikä on muuttanut?

Hyvinvointini  
Tulevaisuudessa  
Andas Life verkkotyöskentely  
1 pv

FIRSTBEAT

Firstbeat-  
kontrolli-  
mittaukset  
viikolla 6  
(2020)  
ja palautteet  
sekä päättö-  
keskustelu

Tiistai 28.1.2020  
Ravitsemusterapeutin  
puolipäivä

Hyvinvointia  
mielenhallinnalla  
Rentous/Mindfulness  
1 pv

Oma  
harjoittelu

Tsemppi-  
puhelu  
ti 21.1.2020

Tiistai 7.1.2020  
Työyhteisötaidot ja  
erilaisuus työyhteisössä

1 pv

Oma harjoittelu

Tsemppipuhelu ti 3.12.2019

## TAPAAMISTEN VÄLISSÄ

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

Tiistai 24.9.2019  
Palautuminen ja  
hyvinvointini vuorotyössä

Työn ja muun elämän  
yhteensovittaminen

1 pv

Oma  
harjoittelu

Tsemppi-  
puhelu  
ti 1.10.2019

Tiistai 29.10.2019  
Ravitsemusterapeutin  
puolipäivä

Terveellinen ruokavalio  
käytännössä

Elämäntapamuutosten  
ohjaus ja tukeminen  
1 pv

Oma  
harjoittelu

Tsemppi-  
puhelu  
ti 5.11.2019

Tiistai 26.11.2019  
Terveysliikunnan suositukset,  
liikuntapiirakka

Turvallista ja  
tehokasta liikuntaa

1 pv

Kiipu!  
Avire

## Postin Nuorten Hyvinvointivalmennuksen Espoossa toteuttavien valmennuspäivien, tsemppipuheluiden ja firstbeat –mittausten aikataulut 2019-2020

- 1. FB-mittaus viikolla 19, alkaen sunnuntaista 5.5.2019  
\* puhelinpalautteet 28.5.2019 ja 29.5.2019
  
- 09.09.2019 – 10.09.2019 maanantai-tiistai
- **17.09.2019 tiistai - Tsemppipuhelu**  
24.09.2019 tiistai
- **01.10.2019 tiistai -Tsemppipuhelu**  
29.10.2019 tiistai
- **05.11.2019 tiistai - Tsemppipuhelu**  
26.11.2019 tiistai
- **03.12.2019 tiistai - Tsemppipuhelu**  
07.01.2020 tiistai
- **21.01.2020 tiistai - Tsemppipuhelu**  
28.01.2020 tiistai
- 10.03.2020 tiistai
  
- 2. FB-mittaus viikolla 6, alkaen sunnuntaista 02.02.2020  
\* puhelinpalautteet 03.03.2020 ja 04.03.2020