

POSTIN NUORTEN HYVINVOINTIVALMENNUS 2019 – 2020

(kokonaiskesto 10 kk)

posti

Tästä
se lähtee!

Loppu-
kartoitus
verkossa

Vko 37: mittauksen aloitus **8.9.2019**
Firstbeat-hyvinvointianalyysit
ja puhelinpalautteet
8.-9.10.2019
Voimavaratilanteen **FIRSTBEAT**
tunnistaminen

Valmistava tehtävä ja
lähtötilanteen kartoitus
(verkossa)

Ti 29.10.-Ke 30.10.2019
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 5.11.2019**

Tiistai 5.5.2020
Mikä on muuttunut?

Hyvinvointini
Tulevaisuudessa
Andas Life verkkotyöskentely
1 pv

FIRSTBEAT
Firstbeat-
kontrolli-
mittaukset
viikolla 12
(2020)
ja
palautteet
sekä
päättö-
keskustelu

Tiistai 10.3.2020
Ravitsemusterapeutin
puolipäivä

Hyvinvointia
mielenhallinnalla
Rentous/Mindfulness
1 pv

Oma
harjoittelu

Tsemppi-
puhelu
ti 25.2.2020

Tiistai 18.2.2020
Työyhteisötaidot ja
erilaisuus työyhteisössä

1 pv

Oma harjoittelu

Tsemppipuhelu **ti 4.2.2020**

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

Tiistai 28.1.2020
Terveysliikunnan suositukset,
liikuntapiirakka

Turvallista ja
tehokasta liikuntaa

1 pv

Tiistai 19.11.2019
Palautuminen ja
hyvinvointini vuorotyössä

Työn ja muun elämän
yhteensovittaminen

1 pv

Oma
harjoittelu

Tsemppi-
puhelu
ti 26.11.2019

Tiistai 7.1.2020
Ravitsemusterapeutin
puolipäivä

Terveellinen ruokavalio
käytännössä

Elämäntapamuutosten
ohjaus ja tukeminen
1 pv

Oma
harjoittelu

Tsemppi-
puhelu
ti 21.1.2020

Kiipu!a
Avire

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

- 1. FB-mittaus viikolla 37. alkaen sunnuntaista 8.9.2019
- puhelinpalautteet 8.10.2019 ja 9.10.2019
-
- 29.10.2019-30.10.2019 tiistai-keskiviikko
- **5.11.2019 tiistai - Tsemppipuhelu**
- 19.11.2019 tiistai
- **26.11.2019 tiistai - Tsemppipuhelu**
- 7.1.2020 tiistai
- **21.1.2020 tiistai - Tsemppipuhelu**
- 28.1.2020 tiistai
- **4.2.2020 tiistai - Tsemppipuhelu**
- 18.2.2020 tiistai
- **25.2.2020 tiistai - Tsemppipuhelu**
- 10.3.2020 tiistai
- 5.5.2020 tiistai
-
- 2. FB-mittaus viikolla 13. alkaen sunnuntaista 22.3.2020
- puhelinpalautteet 21.4.2020 ja 22.4.2020
-