



Työpaikkavalmentajien koulutuskokonaisuus

UKK-instituutti 2016-2017

Hankkeeseen osallistuvat yritykset ja organisaatiot voivat nimetä työpaikkavalmentajat omasta henkilöstöstään. Valmentajien tehtävänä on toimia omassa työyhteisössään fyysistä hyvinvointia ja työssä jaksamista edistävien toimenpiteiden aktivoijina ja toteuttajina. UKK-instituutti kouluttaa ja tukee työpaikkavalmentajien toimintaa hankkeen ajan. Koulutus on hankkeeseen osallistuville työpaikoille ja työpaikkavalmentajiksi koulutettaville maksutonta.

Työpaikkavalmentajien koulutus alkaa elokuussa 2016 ja päättyy helmikuussa 2017. Se koostuu kuudesta kurssipäivästä sekä koulutusjakson aikana tehtävistä työpaikkakohtaisista kehittämistehtävistä. Lisäksi osallistujat saavat työhyvinvointia edistävien toimenpiteiden tueksi työpaikoille jaettavaa materiaalia.

Työpaikkavalmentajien vetämä hanke käynnistyy tammikuussa 2017. Hankkeen alkuvaiheessa ensimmäisen puolen vuoden aikana hankkeessa mukana olevat UKK-instituutin asiantuntijat tukevat työpaikkavalmentajien toimintaa verkkopalveluna. Lisäksi UKK-instituutin asiantuntijat antavat yksilöllistä tukea sellaisissa tapauksissa, joissa työpaikkavalmentajan tiedot tai taidot eivät riitä, kuten esimerkiksi yksilöllisessä liikunta- tai ravitsemusneuvonnassa.

Syksyn 2017 aikana työpaikkavalmentajat voivat olla vielä tarvittaessa yhteydessä UKK-instituutin asiantuntijoihin työpaikkavalmennustoiminnan jatkumisen vahvistamiseksi.

Tässä esitteessä on lisäksi tarkempi kuvaus koulutuskokonaisuudesta, sen toteutusaikataulusta, tavoitteista sekä sisällöistä.

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Työpaikkavalmentajien koulutus

elokuu 2016 - helmikuu 2017

1. kurssipäivä 24.8.2016

(samansisältöisesti 25.8.2016 ja 31.8.2016)

Työpaikkavalmentaja on muutosagentti

Ennakkotehtävä: Valmistaudu itsesi ja työpaikkasi esittelyyn.

- 12.00–13.30 Tervetuloa
lällä ei ole väliä – hankkeen ja työpaikkavalmentajien koulutuskokonaisuuden esittely
- 13.45–14.30 Mitä on terveystiliikunta – miten lisätä liikettä/liikkumista työpäivään ja omaan elämään?
- 14.30–15.15 Istuminen ja muu paikallaanolo – mistä lähteä liikkeelle, mitkä toimenpiteet mahdollisia?
- 15.15–15.45 Miten päivän aikana käsitellyt aiheet näyttävät omalla työpaikalla? Miten opittuja asioita voisi jalkauttaa omalla työpaikalla?
- 15.45–16.00 Välitehtävä seuraavaa tapaamista varten:
• tiedonkeruu, mitkä päivän aikana käsitellyt asiat voisivat olla konkreettisesti havaittavissa omalla työpaikalla

2. kurssipäivä 7.9.2016

(samansisältöisesti 8.9.2016 ja 14.9.2016)

Hyvinvointia ja jaksamista työpaikoille

- 12.00–12.45 Välitehtävien esittely ja keskustelu
- 12.45–13.15 Hyvinvoinnin osatekijät: fyysinen aktiivisuus ja kunto
- 13.00–15.00 Hyvinvoinnin osatekijät :uni/lepo/palautuminen, ravitseminen
• Työhyvinvoinnin osatekijät ja työssä jaksaminen

3. kurssipäivä 5.10.2016

(samansisältöisesti 6.10.2016 ja 13.10.2016)

Tartu toimeen työpaikallasi

- 12.00–12.30 Työpaikkavalmentajan rooli: myötätuulta ja karikkoja
- 12.30–13.30 Miten suunnitella työpaikkatoimenpiteitä aiempien sisältökokonaisuuksien perusteella?
- 13.45–14.45 Liikemittari liikkumisen ja paikallaanolon mitaamisessa + välitehtävän pohjustus
- 14.45–16.00 Mitä konkreettisia toimenpiteitä omalle työpaikalle? Oman työpaikan arviointi toimenpiteiden kohteista
• Itsearviointi: Mitkä tekijät heikentävät tuki- ja liikuntaelämistön hyvinvointia tai aiheuttavat vaivoja omalla työpaikalla?

4. kurssipäivä 2.11.2016

(samansisältöisesti 3.11.2016 ja 8.11.2016)

Tuki- ja liikuntaelämistön hyvinvointi - liike lääkkeenä ja ergonomia kyytipoikana

- 12.00–14.00 Tuki- ja liikuntaelämistön (tule) hyvinvointi ja ergonomia
- 14.15–15.00 Työpaikkavalmentajan rooli liikemittausten tekemisessä työpaikalla
• Liikemittarit & ohjeistus työpaikkavalmentajille jaettaviksi työntekijöille omilla työpaikoillaan.
- 15.00–16.00 Mitä konkreettisia toimenpiteitä omalle työpaikalle? Omien ehdotusten esittely (keskustelu)

Välitehtävä seuraavaa tapaamista varten:

- Mitä toimenpiteitä voisi alkaa toteuttaa omalla työpaikalla ja miten? Oman työpaikan arviointi tuki- ja liikuntaelämistön hyvinvointiin kohdistuvien toimenpiteiden kohteista

5. kurssipäivä 22.11.2016

(samansisältöisesti 23.11.2016 ja 29.11.2016)

Valmiina - paikoillaan... - askelmerkit onnistumiseen

- 12.00–13.00 Tule-välitehtävän purku
- 13.15–14.15 Työpaikkavalmentajana toimiminen – keinoja ja välineitä työpaikoille vietäväksi
- 14.30–15.30 Projektin hallinta – oman jaksamisen tukipilarit
- 15.30–16.00 Toiminnan käynnistäminen työpaikoilla

6. kurssipäivä 8.2.2017

(samansisältöisesti 9.2.2017 ja 15.2.2016)

Varikkopöytätyö

- 12.00–13.00 Liikemittareilla kerätyn tiedon analyysit – työpaikkakohtaiset yhteenvedot
- 13.00–15.30 Aiemmillä kerroilla käsiteltyjen teemojen yhteenvedo ja tiedon syventäminen tarpeen mukaan
• Työpaikkavalmentajana toimimisen haasteet

Kouluttajat

Marjo Rinne, TtT, erikoistutkija
Pauliina Husu, TtT, erikoistutkija
Ari Mänttari, LitM, tuotepäällikkö
Jatta Puhkala, TtM, ravitsemusasiantuntija

lällä ei ole väliä 2016-2017 - työhyvinvointihanke

	2016					2017											
	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu
UKK-instituutin Työpaikka- valmentaja-koulutus																	
- koulutusohjelman mukaisesti																	
Työpaikkavalmennus/ yritys, org.																	
- työpaikkavalmentajien kenttätyö omalla tp:llä																	
UKK-instituutin toiminta hankkeessa																	
- UKK-instituutin tuki aktiivivaiheessa																	
- UKK-instituutin verkkovalmennus tarpeen mukaan																	
- tuettu hankevaihe toiminnan jatkumiseksi																	
- palautteet liikemittaritulosista																	
Vaikuttavuustutkimus																	
- liikemittarit työpaikoilla																	
- kyselyt																	