

## Työpaikkavalmentajat tositoimissa

Yhteensä 37 UKK-instituutin ensimmäisessä työpaikkavalmentajakoulutuksessa mukana ollutta osallistujaa aloittivat työhyvinvointia edistävät hankkeensa tammikuussa 2017 kukin omalla työpaikallaan. Monet valmentajat innostuivat miettimään mahdollisuuksia työpäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseksi, ja joillakin jopa vapaa-ajalla tapahtuvan liikkumisen kannustaminen nousi vahvaksi teemaksi.

Työpaikkavalmentajien koulutuksen tavoitteena oli antaa osallistujille valmiuksia toimia kannustajina työpaikoilla päivittäisen liikkumisen lisäämiseksi sekä vapaa-ajan liikuntaan aktivoijana. Lisäksi koulutuksessa perehdyttiin ravitsemussuosituksiin, joiden perusteella työpaikkaohjaajat rohkenisivat ottamaan työpaikoillaan puheeksi esimerkiksi työpaikkaruokailuun ja ruokailutottumuksiin liittyviä asioita.

Työssä jaksaminen on monen tekijän summa. Nykyisin onkin havaittu, että ihmisten vuorokauden aikainen unen määrä on vähentynyt ja monet tekevät myös myöhään iltaisin töitä. Työhyvinvointiin liittyen valmentajien kanssa pohdittiin myös riittävän yöunen määrän tarvetta sekä fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta ja/tai haitallisesta rasituksesta palauttavan levon merkityksestä.

Koulutuksen aikana työpaikkavalmentajien tekemät hankesuunnitelmat olivat monipuolisia. Jokainen osallistuja sai esitellä suunnitelmansa myös muille koulutuksessa mukana oleville. Näistä virisi mielenkiintoisia keskusteluja, ja koulutuksessa käsiteltyjen asioiden lisäksi osallistujat saivat hyviä vinkkejä omiin toteutuksiinsa.



Kuva: UKK-Instituutti

UKK-instituutin kouluttajat jatkavat edelleen yhteistyötä työpaikkavalmentajien kanssa konsultoiden heitä tarpeen mukaan. Työpaikkavalmentajilla on paikallisena agenttina tärkeä rooli ideoida ja viedä hyviä käytänteitä eteenpäin. Yhteydenpito työpaikkavalmentajien ja UKK-instituutin kouluttajien välillä onkin ollut vilkasta hankkeiden toteutusvaiheen aikana. Kuitenkin joillekin työntekijöille yksilöllisempi neuvonta ja ohjaus ovat olleet tarpeen, ja tätä varten UKK-instituutti on tarjonnut henkilökohtaisen verkkovalmennuksen sitä tarvitseville.

Kokemukset opettavat niin kouluttajia kuin myös työpaikoilla edistämistoimenpiteitä tekeviä valmentajia. Näitä tietoja keräämällä pystytään tuottamaan myös hyviä käytäntöjä muillekin työhyvinvoinnin parissa toimiville.

Marjo Rinne  
p. 03-2829236  
marjo.rinne@uta.fi