



# Työpaikkavalmentajien koulutuskokonaisuus

UKK-instituutti 2016-2017

**H**ankkeeseen 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 terveystyö – 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
- 13.30–15.00 Hyvinvoinnin osatekijät: uni/lepo/palautuminen
- 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 Ravitsemusluento

### 4. kurssipäivä 2.11.2016

(samansisältöisesti 3.11.2016 ja 8.11.2016)

#### Tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointi - liike lääkkeenä ja ergonomia kyytipaikana

- 12.00–12.45 Ravitsemusklina: vastauksia osallistujien kysymyksiin
- 12.45–14.45 Tuki- ja liikuntaelimestön (tule) hyvinvointi ja ergonomia
- 15.00–16.00 Työpaikkavalmentajan rooli liikemittauksen tekemisessä työpaikalla
- Liikemittarit & ohjeistus työpaikkavalmentajille jaettaviksi työntekijöille omilla työpaikoillaan

#### Välitehtävä seuraavaa tapaamista varten:

1. Mitä toimenpiteitä voisi alkaa toteuttaa omalla työpaikalla ja miten?
2. Oman työpaikan arviointi tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin kohdistuvien toimenpiteiden kohteista

### 5. kurssipäivä 22.11.2016

(samansisältöisesti 23.11.2016 ja 29.11.2016)

#### Valmiina - paikoillaan... - askelmerkit onnistumiseen

- 12.00–12.45 Tule-välitehtävän purku
- 12.45–13.45 Työpaikkavalmentajana toimiminen – keinoja ja välineitä työpaikoille vietäväksi
- 14.00–15.00 Projektin hallinta – oman jaksamisen tukipilarit
- 15.00–16.00 Toiminnan käynnistäminen työpaikoilla
- Mitä konkreettisia toimenpiteitä omalle työpaikalle? Omien ehdotusten esittely

### 6. kurssipäivä 8.2.2017

(samansisältöisesti 9.2.2017 ja 15.2.2016)

#### Varikkopysähdys

- 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
<b>UKK-instituutin Työpaikka- valmentaja-koulutus</b>																	
- koulutusohjelman mukaisesti																	
<b>Työpaikkavalmennus/ yritys, org.</b>																	
- työpaikkavalmentajien kenttätyö omalla tp:llä																	
<b>UKK-instituutin toiminta hankkeessa</b>																	
- UKK-instituutin tuki aktiivivaiheessa																	
- UKK-instituutin verkkovalmennus tarpeen mukaan																	
- tuettu hankevaihe toiminnan jatkumiseksi																	
- palautteet liikemittaritulosista																	
<b>Vaikuttavuustutkimus</b>																	
- liikemittarit työpaikoilla																	
- kyselyt																	