

Vaasanseudun Areenoiden työhyvinvointivalmennus yrityksille

Mitä työhyvinvointivalmennus on?

Työhyvinvointivalmennus on kokonaisvaltainen valmennusohjelma, joka tukee työntekijöiden fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Valmennus räätälöidään asiakkaan tarpeiden mukaan ja toteutetaan yhteistyössä työpaikan oman työterveyden ja HR:n kanssa.

Räätälöity sisältö asiakkaan tarpeiden mukaan

Valmennus käynnistyy alkukartoituksella, joka toteutetaan yhteistyössä työterveyden ja HR:n kanssa. Valmennuksen sisältö suunnitellaan aina yksilöllisesti asiakkaan toiveiden ja tarpeiden pohjalta, jotta kokonaisuus tukee parhaiten työyhteisön hyvinvointia. Valmennus vahvistaa työntekijän työkykyä ja terveyttä edistämällä kestäväää arkea sekä tukemalla elämäntapamuutoksia. Hyvinvointia tukevat elämäntavat puolestaan parantavat jaksamista niin työssä kuin vapaa-ajalla.

Kartoitukseen voi sisältyä:

- InBody-kehonkoostumusmittaus
- UKK-kävelytesti
- Juoksutesti
- Lihaskuntotesti
- Kokonaisvaltainen alkukartoitus: HUGO-kartoitus hyvinvointi- tai aivohyvinvointitestit

Valmennuksen sisältö

- Ravintoluento, monipuolinen liikunta ja "Miten aloitan?" -luento
- Monipuolisia liikuntavaihtoehtoja, kuten kuntosaliohjelmia ja ohjattuja liikuntatunteja
- Henkilökohtaista ravitsemusneuvontaa sekä kotiohjeita terveellisten elämäntapojen tueksi
- Alku- ja lopputestaus, jonka avulla arvioidaan saavutettuja tuloksia ja muutoksia hyvinvoinnissa

Valmentajat

Valmennuksen toteuttavat kokeneet ja ammattitaitoiset valmentajat, jotka tukevat osallistujia koko prosessin ajan:

Emilia Perttu – Personal Trainer, liikunnanohjaaja, juoksuvalmentaja

Henri Schewelev – Personal Trainer, liikunnanohjaaja, jalkapallovalmentaja

Tulokset aikaisemmista valmennuksista

Aiemmissa työhyvinvointivalmennuksissa on saavutettu merkittäviä ja mitattavia tuloksia. Osallistujat ovat raportoineet:

- Paremmasta jaksamisesta työssä ja vapaa-ajalla
- Nopeutuneesta palautumisesta ja parantuneesta unenlaadusta
- Nousseista energiataasoista
- Terveellisemmistä ravitsemustottumuksista
- Säännöllisestä liikunnasta osana arkea

Valmennus on tarjonnut konkreettisia työkaluja pysyvien elämäntapamuutosten tekemiseen – sekä motivaatiota ja tukea muutoksen ylläpitämiseen. Ryhmävalmennus on tuonut vertaistukea ja yhteisöllisyyttä koko prosessin ajalle.

Yhteistyössä Hucosportin kanssa

Työhyvinvointivalmennus toteutetaan yhteistyössä Hucosportin (by Wellbeing Factory Oy) kanssa. Hucosport on erikoistunut motivaatiolähtöisiin hyvinvointikartoituksiin ja valmennusratkaisuihin.

Hucosport tarjoaa tutkitusti vaikuttavia työkaluja, kuten:

<https://hucosport.com/fi/hyvinvointinavigaattori/ista>
<https://hucosport.com/fi/aivohyvinvointinavigaattori/>

Näiden avulla voidaan tunnistaa yksilön vahvuudet ja kehityskohteet hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Profiilityökalut visualisoivat lähtötilanteen ja ohjaavat kohti konkreettisia, arkeen sopivia ratkaisuja. Palvelut soveltuvat sekä yksilöille että organisaatioille ja tukevat sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia.

Luottamuksellinen yhteistyö

Työhyvinvointivalmennuksessa työntekijä toimii luottamussuhteessa sekä työterveyden että valmentajan kanssa. Tuloksia käsitellään työnantajan kanssa ryhmätasolla anonymisti, hyödyntäen esimerkiksi ryhmän keskiarvoja. Näin varmistetaan yksilön yksityisyyden suoja ja luodaan turvallinen pohja kehittäväälle yhteistyölle.

Hinnoittelu

Hyvinvointivalmennuksen hinta räätälöidään yksilöllisesti tarjottavien palveluiden mukaan. Lopullinen hinta määräytyy sen perusteella, mitä osa-alueita valmennus sisältää ja miten se toteutetaan.

Ota yhteyttä – suunnitellaan juuri teille sopiva kokonaisuus!

Yhteystiedot

Myynti- ja markkinointipäällikkö
Pia Reini
pia.reini@vaasanseudunareenat.fi
040 484 5222

