

# HYVINVOINTIA TYÖHÖN JA VAPAA-AIKAAN

## Naantalın Kylpylä & Ruissalon Kylpylä

Toimimme yritysten kumppanina erilaisissa työkyvyn haasteisiin liittyvissä tilanteissa. Meillä on vuosien kokemus työikäisten työkykyä tukevien palveluiden tuottamisesta ja moniammatillinen osaava henkilökunta.

Olemme mielellämme mukana yrityksen pitkäjänteisessä hyvinvointisuunnittelussa tarjoten palveluita työntekijöille, joilla on työkykyhaasteita tai alkavia merkkejä näistä. Lisäksi tarjoamme koko henkilökunnalle erilaisia hyvinvointipäivien ohjelmia, aineettomia lahjoja määrävuosiin tai esimiesten vertaisfoorumia.

### Kuntoremonttikursseista esimerkkinä OmaValmennus

- Yrityksille suunnatun OmaValmennuksen tavoitteena on työkyvyn vahvistaminen ja tukeminen
- Ryhmäkoko on 12–14 henkilöä
- 16 h kokonaisuus toteutetaan 4x4 h tapaamisina kahden viikon välein. Yrityksen tarpeiden mukaan toteutus voi olla 2x8 h tai kokonaisuus voi olla myös pidempi esim. 3 pv+3 pv
- Tapaamisten välissä on teemaan liittyvä välitehtävä
- Toteutuspaikkana voi olla yrityksen tilat tai Ruissalon/Naantalın Kylpylä

### Ohjelma 4x4 h:

#### Startti / työfysioterapeutti (4 h)

- Esittely, ryhmäytyminen
- Työkalupakki itsehoitoon (aerobinen kunto, lihasvoima, liikkuvuus, tasapaino)
- Tules, ergonomia, palautuminen – fyysinen
- Toiminnallinen harjoittelu, palautumisharjoitteet
- Välitehtävä: itselle sopivien palautumiskeinojen kokeilu

#### Työhyvinvointi / psykologi (3 h) ja työfysioterapeutti (1 h)

- Välitehtävän purku
- Työn sisältö, työn muutokset
- Työhyvinvointi, kuorma – kuormittuminen, mitä voin tehdä?
- Tavoitteena työssäjaksaminen, omat vahvuudet
- Välitehtävä: keskustelu esimiehen kanssa (omat vahvuudet, oman osaamisen hyödyntäminen, mitä tarvitaan jaksamisen tukemiseksi)
- Työfysioterapeutti 1 h: toimintakykytestit (viitearvot)

### Muutos / psykologi (4 h)

- Välitehtävän purku
- Kognitiivinen ergonomia
- Muutoksen- ja stressinhallinta
- Työstä palautuminen – psyykinen
- Toiminnallinen harjoittelu; palautumisen keinot (rentoutus, hengitys, mindfulness)
- Välitehtävä: konkreettinen työhön liittyvän muutoksen kokeilu, priorisointi jne.

### Lopetus / sosionomi (2 h) ja psykologi (2 h)

- Ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuudet, sosionomi
- Välitehtävän purku (muutos – miltä tuntunut, miten vaikuttanut), psykologi
- Työssä jaksamisen seurantasuunnitelma
- Palautteet