



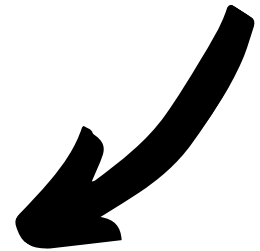
STARTING

2023



# HYVIN VOINTI MENT ORI

INVESTOINTI  
TULEVAISUUTEEN



# HYVINVOINTIMENTORI KOULUTUS

TARPEET  
JA  
ODOTUKSET

## Hyvinvointimentori - yritysten sisäistä työhyvinvointia kehittämässä

*Mitä työpaikoilla voidaan tehdä ennakkoon ja itse?*

*Kuinka työhyvinvointi saadaan jaetuksi kokemukseksi?*

*Millaisessa ympäristössä oppiminen ja osaamisen kehittyminen  
mahdollistuu?*



Toimihenkilölle, joka haluaa kasvattaa hyvinvointi-  
ja ohjausosaamistaan

Tiiminvetäjälle, joka haluaa vahvistaa tiimensä  
yhteisöllisyyttä ja hyvinvointipääomaa

Työyhteisölle, joka haluaa investoida järkevästi ja  
kestävällä tavalla työhyvinvointiin



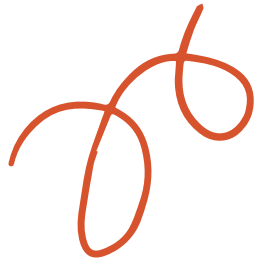
# HYVINVOIN TIMENTORI N



OSAAMISET

- 1 HAHMOTTAA LAAJA-ALAISESTI TYÖHYVINVOINNIN OSA-ALUEET
- 2 TUNNISTAA JA NOSTAA ESIIN TYÖHYVINVOINNIN ESTEITÄ
- 3 YLLÄPITÄÄ YHTEISÖLLISYYTTÄ JA MYÖNTEISTÄ TYÖELÄMÄPUHETTA
- 4 VAHVISTAA TYÖYHTEISÖN VOIMAVAROJA JA TYÖHYVINVOINTIA
- 5 OSAA SOVELTAA MENTOROINTIA OMASSA TYÖYHTEISÖSSÄÄN
- 6 TUKEE ORGANISAATION HYVINVOINTI- JA MUUTOSJOHTAJUUTTA

# KOULU TUKSET



# RAKEN TUVAT



## 45-15 menetelmä

Valmennus on jaettu jaksoihin:

- osallistava työskentelyjakso
- omaksumisjakso
- jaksokohtainen palauttava osuus



## Hyvinvointiosaami nen

Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ja muutoskyvyyden kehittäminen

Mistä hyvinvointi rakentuu?

Mitkä ovat omat resurssit ja osaaminen nyt?

Mitä piilee pinnan alla?



## Mentorointi

Mentoritaidon kehittyminen omassa työarjessa vertaisuutta hyödyntäen

Miten siirrän opitun käytäntöön?

Millä saan muut mukaan kehittämään omaa työtään?



# KOULU TUS



# RAKEN TUU



## Vaikuttavuus

- käytetään vaikuttavuusketjulle pohjautuvaa strategiaa ja 45-15 menetelmää
- valmennetaan oikeita asioita
- osallistetaan yhteisöt kehittämään omaa työtään
- hahmotetaan olennaiset esteet
- puretaan osiin ja kootaan uudelleen
- hyödynnetään toimivia työkaluja
- suunnitellaan toimeenpano

**Vaikuttavuus heijastuu yksilöstä tiimiin, tiimistä työyhteisöön, työyhteisöstä edelleen ympäristöön ja yhteiskuntaan**



## Uusia ajatus- ja toimintamalleja

Yksilölliset tunnistamisen- ja toimeenpanon tasot, missä koulutettavat pääsevät kehittämään uusia ajatus- ja toimintamalleja arkeensa

**Kuinka vien suunnitelmat käytäntöön? Mitä toimeenpano vaatii yksilöltä, entä tiimiltä? Mihin voimme vaikuttaa, mihin emme?**



## Osaamisen kehittyminen

Yksilön osaaminen kehittyy

- omat vahvuudet kirkastuvat
- oma osaaminen laajentuu
- sisäinen ymmärrys itseään ja muita kohtaan kasvaa
- työn ja ajanhallinta vahvistuu

**Muutos mahdollistaa kasvamisen!**



# HYVINVOINTI JA MENTOROINTI

## HYVINVOINTI

- Hyvinvointiosaaminen rakentuu kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja muutoskyvykkyyden kehittämiseksi
- Koulutus tarjoaa laaja-alaista tietoa, toimivia työkaluja sekä harjoituksia itsensä johtamiseen, mielen hyvinvointiin ja joustavuuteen, palautumiseen ja oman työn- ja ajanhallintaan, fyysisen hyvinvoinnin ja kunnon ylläpitämiseen, uneen sekä terveelliseen ravitsemukseen.
- Koulutuksella tuetaan yksilöiden oppimiskyvykkyyttä, jossa muutos nähdään osana ihmisen kasvua ja oppimiskokemuksia hyödynnetään motivoitumisen ja orientoitumisen pohjana.
- Hyvinvointiosaamisen avulla myös esihenkilöt ja tiimin vetäjät pystyvät huolehtimaan oman työyhteisönsä voimavaroista ja vahvistamaan myönteistä työelämä kokemusta ja puhetta.
- Koulutus tukee erityisen hyvin organisaatioissa tapahtuvia muutosprosesseja ja vahvistaa yksilön positiivista/luottavaista suhdetta muutokseen.



Hyvinvointiosaaminen pohjautuu laaja-alaisen hyvinvoinnin ja työkyvyn kehittämiseen oppimis- ja muutoskyvykkyyttä vahvistamalla.

# HYVINOINTI JA MENTOROINTI

## MENTOROINTI

- perehdytään mentoroinnin perusteisiin, tehtävään ja tarkoitukseen
- tunnistetaan erilaisia mentorointitapoja ja -asenteita sekä vahvistetaan omaa mentorikyvykkyyttä
- koulutuksen rinnalla harjoitellaan eri mentorirooleja ja mentorina toimimista omassa työyhteisössä
- hyödynnetään vertaisuutta ja casetyöskentelyä mentoriosaamisen kasvun tukena
- muotoillaan mentoriosaaminen palvelemaan yrityksen tarpeita



# KOULUTUKSEEN SISÄLTYY

## \* Koulutuksen alkuun

- Kartoitamme koulutusryhmän arkea sähköisen kyselyn kautta, jonka arjesta kumpuavat ilmiöt
- ja havainnot integroimme osaksi fasilitoitua työskentelyä ja tarkastelemme niitä valittujen
- teemojen kautta uusista näkökulmista.

## \* Koulutuksen aikana

- 5 koulutuspäivää (2 lähi, 3 etä)
- Firstbeat Life - hyvinvointimittaukset
- Itsenäistä opiskelua koulutusjaksojen välissä
- Moodle-oppimisympäristö
- Itsereflektointi- ja havainnointitehtäviä, Mentoroinnin harjoittelua
- Vertaisoppimista, kokemusten jakamista

## \* Valmennuksen loppuksi

- suoritustodistus
- henkilökohtainen palaute kouluttajalta
-



# KOULUTTAJAT



## **VIRVE LÄHDESMÄKI**

Kouluttaja, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin asiantuntija  
Osaamiset: Personal trainer sekä kuntosali -ja hyvinvointivalmentaja, Life coach, Yin Jooga Opettaja (Chi Therapeutics - Learning Lab), Mind Coach - stressinhallintavalmentaja, Firstbeat asiantuntija, yritysjohton erikoisammattitutkinto, tradenomi, dataperustaisten hyvinvointipalveluiden kehittäjä, lähihoitaja



## **KAROLIINA KURKIKANGAS**

Kouluttaja, oppimisen ja työhyvinvoinnin asiantuntija  
Osaamiset: Oppimisen ja osaamisen kehittämisen asiantuntija, Personal trainer, terveystieteiden maisteri, luokanopettaja, lisensoitu Firstbeat asiantuntija ja hyvinvointivalmentaja



## **TIINA MUSTONEN**

Kouluttaja, oppimisen-, työhyvinvoinnin ja osaamisen kehittämisen asiantuntija  
Osaamiset: Hyvinvoinnin- ja osaamisen kehittämisen konsultti, ammatillisten opettajien kouluttaja (JAMK), ammatillinen opettaja (AMK), sosionomi (AMK), filosofian maisteri (FM), Firstbeat asiantuntija, työhyvinvoinnin strateginen kehittämisen asiantuntija, työnohjaus ja hyvinvointivalmennus, hengitysvalmentaja



## **PÄIVI PÄIVINEN**

Kouluttaja, ravitsemuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija  
Osaamiset: Diplomiravintoneuvoja, ravintoterapeutti, työterveyshoitaja, terveydenhoitaja, työpaikkaselvitykset ja -käynnit, henkilöstökyselyt, ennaltaehkäisevä työhyvinvointi, varhainen työkyvyn tuki, työkykyarvioinnit ja palveluohjaus, ravitsemusneuvonta

**Kiinnostuitko  
meistä?**

Lisätiedot: <https://www.hehkubusiness.fi/i ihmiset/>

# TYÖHYVINVOINTIIN PANOSTAMINEN ON KANNATTAVAMPAA KUIN TYÖKYVYTTÖMYYTEEN PUUTTUMINEN

MARKKU TERVAHAUTA (THL)

Ota yhteyttä ja ilmoittaudu mukaan

info@hehkubusiness.fi  
+358 45 78713579  
www.hehkubusiness.fi

