

VAIKUTA ENNALTA TYÖYHTEISÖSI HYVINVOINTIIN



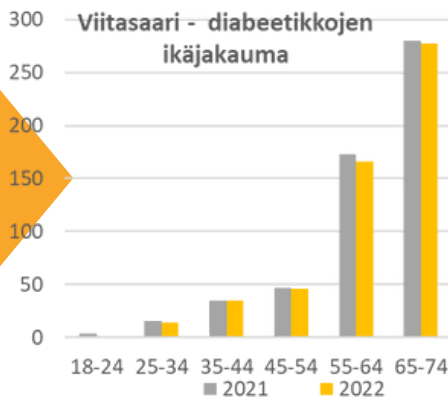
Satsaamalla ravinnon ja liikunnan ohjaukseen sekä ajattelutaitojen muutokseen noin kolmena työpäivänä varmistat työntekijöiden arjen hyvinvoinnin, jaksamisen sekä pidemmän työuran.

Ennaltaehkäise, ennakoi, toimi

Elinvoiman ja työntekijöiden hyvinvoinnin varmistamiseksi tarvitaan **uudenlaisia tuloksellisia** keinoja.

Miten estät yrittäjänä työntekijöiden erilaisten sairauksien, esim. diabeteksen (+liitännäissairauksien) työkyvyttömyysriskin sekä sairauspoissaolojen lisääntymisen?

Viitasaaren väestöstä **15,5%:lla** diagnosoitu diabetes. Uusia diagnooseja vuosittain **n. 30**



Valmennusta "päästä varpaisiin"

Ravitsevaa ruokaa arjessa jaksamiseen



- Tunnistamme ja tarvittaessa muutamme arjen ravitsemuksen kulmakiviä: riittävyys, säännöllisyys, monipuolisuus ja laatu.
- Hyvä ravinto edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä tukee suorituskykyä.
- Valmistamme helppoa maistuvaa ruokaa porukalla, pareittain (2 x 2,5h)
- Henk.koht. ravitsemuksen läpikäynti 1h/hlö

Liikkuvuutta, kestävyttä ja voimaa kotona ja työssä



- Innostumme liikkumisesta ja suuntamme pysyvään muutokseen.
- Liikkumalla lisää terveitä elinvuosia.
- Ryhmävalmennukset (3 x 1,5h) teemoittain.
- Henkilökohtainen ohjaus ja suunnitelma jatkoon 1h/hlö

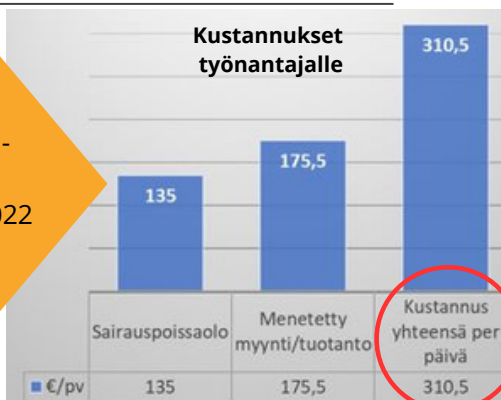
Ajattelutaitojen muutosreitti



- Motivoidumme mielen kuntoalilla varmistaksemme työyhteisön arjen elinvoiman, henkisen hyvinvoinnin ja perusterveyden.
- Kustannustehokkuus ja kannattavuus kohenevat.
- Ryhmävalmennukset (5 x 1,5h) sis. ryhmä-, pari- ja yksilötyöskentelyn takaavat kestävyden työelämässä sekä pidemmät työurat.
- Henkilökohtaista ohjausta 1h/hlö.

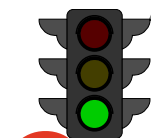
Sairastavuuden kustannukset

Viitasaari Työikäisten sairaanhoitokorvausten kustannukset v. 2022 **1,7M€** (KELA)



ENNALTA - Muutosreitlin määritys & Kohtaamispisteet

Liikkeelle lähtö yhdessä*:
Reititys, tarpeiden kartoitus,
kohtaamispisteet ja aikataulut



Ravitsemus:**
Syömisen helpisuus,
herkullisuus ja rytmi

Liikunta:**
Päivittäisen liikkumisen
askelmerkit



Ajattelutaidot:**
Mielen kuntosalij;
miten ohjaan ajattelua arjessa
kompastumatta ajatusvääristymiin ja
uskomuksiin

Määränpään tarkistus yhdessä*:
Missä kohtaa muutosmatkaa
olla on menossa



**Muutosmatkan
hyödyt:**

Kustannustehokkuus:

Sairauspoissaolojen
vähentyminen
Työntekijän olemassa
olevat vahvuudet
hyötykäyttöön

Muutosmotivaatio

Henkilökohtainen hyvinvointi:

Arjen selviytyminen
helpottuu (fyysinen ja
henkinen jaksaminen)
Työkykyisyys vahvistuu

Muutoskyvykyys

Ennaltaehkäisy:

Toimeenpanojen
joustavuus muuttuvissa
sekä poikkeuksellisissa
tilanteissa helpottuu

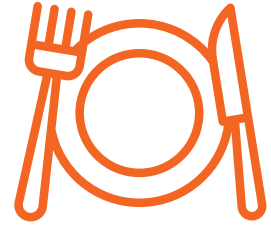
Muutosmyönteisyys



Miten ENNALTA muutosreitillä edetään? Palvelut reitin varrella

Ravitsemus:

- Kokkaat itse
- Maistat ja kokeilet terveellisiä herkuja
- Saat valmistusohjeet avuksi arkeen
- Varmistut kokkailun helppoudesta ja nopeudesta



Liikunta:

- Liikuntaa helposti ja ilolla
- Tietoiskuja esim. jalkojen määräaikaishuolto

Ajattelutaidot:

- Ymmärrät ajattelutapojasi sekä niiden vaikutuksia esim. ajatus-tunne-toiminta tietotaitoja kokeilemalla
- Saat valmentamisesta tukea oman käyttäytymisen oivaltamiseen esim. palauteharjoitteiden avulla
- Menetelmät pohjautuvat ratkaisukeskeisyyteen sekä aivojen toiminnan ymmärtämiseen johdattaen pysyvään toiminnan muutokseen esim. uusien hyvien rutiinien luominen



Määränpään tarkistus

- Muutosmatkan reitityksen tarkistus onnistumiset ja sudenkuopat
- Miten autetaan kaveria matkalla?
- Mitä voimme oppia toisiltamme matkatessamme?
- Miten käännät mokat mahdollisuuksiksi?

**Liikkuvuuden, elinvoiman ja perillepääsyn
varmistamiseksi tarvitaan tasapainoa**

Ajattelutaitojen, ravitsemuksen, liikunnan ja määränpään
tarkastuksen välillä

Osallistumisen kustannus:
150 - 250 €/hlö

Lisätietoja:

Witas Oy, Elina Mäkinen
elina.makinen@witas.fi
0407144505