



kisakallio



# Health Skills



Hyvinvointitaidoilla lisää terveitä työpäiviä

# Hyvinvoiva työntekijä tuottaa hyvän työsuorituksen

Hyvinvoiva ja tehokas työntekijä voi hyvin ja tekee terveyttä tukevia valintoja myös muualla kuin työympäristössään. Uupuminen ja sairaspöissaolut heikentävät merkittävästi työsuoritusta. Muutosten tekeminen omassa arjessa lähtee liikkeelle motivaatiosta. Curtinin yliopiston professori Martin Hagger kuvaa epäonnistumista muutosten tekemisessä erinomaisesti: "Ihmiset päättävät syödä terveellisemmin tai juoda vähemmän ilman että he konkretisoivat edes itselleen, mitä oikeastaan muuttavat. Ei muutosta saa tehtyä niin, oli tahdonvoimaa kuinka paljon tahansa."

Kisakallio Skills prosessi käynnistyy aina motivaatiotekijöiden ja tavoitteiden kartoituksella, joka toteutetaan yksinkertaisella kyselyllä. Kysely on rakennettu yhteistyössä Martin Haggerin kanssa Fidipro Impact projektin yhteydessä.

Kyselyn tulosten pohjalta Kisakallion asiantuntijat rakentavat kullekin ryhmälle sen tavoitteita tukevan prosessin, jossa autetaan yksilöä tekemään muutoksia omassa arjessaan liikuntaan, ruokavalioon ja palautumiseen liittyen. Ryhmään henkilökohtainen mentori kulkee ryhmän mukana matkan aikana ja ohjaa henkilöitä tavoitteita kohti sekä käytännön ohjauksen että etävalmennuksen avulla. Etävalmennus toteutetaan yhteistyössä suomalaisen Coach4Pron kanssa.

HealthSkills prosessi kestää minimissään 6kk, jotta muutoksen syntyminen on mahdollista. Sisältö määritellään aina yrityksen ja henkilöstön tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. Etenemistä seurataan sekä subjektiivisen kyselyn että tarvittavien fyysistä kuntoa mittaavien testien tai kartoitusten avulla.



Aki-Matti Alanen

KisakallioHealthSkills on palvelu, jonka avulla parannat tärkeimmän pääoman, henkilöstön, tuottavuutta.



Mentoritapaamiset tapahtuvat yleensä pienissä ryhmissä, kunkin valmennettavan henkilökohtaisen ohjelman mukaan.



Mentorin jakama tieto hyvinvoinnin tekijöistä on avainasemassa henkilökohtaiseen muutoksen käynnistymisessä. Luennot tai pienryhmätapaamiset järjestetään lähellä valmennettavia, yleensä asiakasyrityksen omissa tiloissa.

## HealthSkills askeleet

### 1. Kartoitus

Tutkimustietoon perustuvana digitaalisena kyselynä toteutettava kartoitus antaa mentorille kuvan valmennettavan eri hyvinvoinnin osatekijöiden tilanteesta ja muodostaa pohjan valmennuksen suunnittelulle.

### 2. Valmennusohjelma

Valmennusohjelma rakentuu yrityksen kanssa sovitun palvelun sisällön ja kartoituksen antaman suunnan mukaan motivoivista opetustilanteista ja oivaluttavista keskusteluista, treeniohjeista, ryhmätreenieistä ja tasotesteistä.

### 3. Tuki ja seuranta

Mentori kulkee osallistujan rinnalla monella tavoin. Tapaamisten ohella yhteydenpito jatkuu arjessa ryhmän sopimalla tavalla joko kaksin valmentajan kanssa tai koko ryhmän tuella. Ryhmän tuki on useimmiten paras tsemppaaja

### 4. Tulokset

Tuloksia mitataan kartoituksessa käytetyn kyselyn ja muiden mittareiden avulla. Osallistujan vastauksia verrataan aiempiin vastauksiin. Tarkasteltavia osa-alueita ovat yleinen elämälaatu, uni ja palautuminen, ruokailutottumukset ja liikunta.

## Ravinto - liikunta - palautuminen

Hyvinvointiohjelmien painopisteet määräytyvät Kisakallion fysiologiaosaamisen avulla - aihealueita ovat:

- Kuormitus, palautuminen ja ravinto
- Hyvinvointia ja harjoittelua tukeva ruokavalio
- Kokonaiskuormituksen seuranta ja hallinta
- Unen ja levon laadun parantaminen
- Stressin vähentäminen liikunnan avulla
- Suorituskyky / Harjoittelutaidot
- Liikunnan lisääminen arkeen sopivalla sykkeellä
- Sopivien henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen
- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- Taito / Liikkumistaidot
- Uusien liikuntataitojen oppiminen
- Motivaation löytäminen sopivien liikuntalajien avulla
- Tuki- ja liikuntaelinaivojen ennaltaehkäisy ja hallinta



Yksilön hyvinvointi perustuu kolmiossa esitettyjen hyvinvointitaitojen tasapainoon ja hallintaan. Tavoitteena on kuntoliikkujan "hyvä päivä", jossa kolmion osa-alueet ovat kunnossa ja tasapainossa keskenään.

# Liikkumisen ja urheilun asialla - jo vuodesta 1949



Kisakallio on kansainvälinen kasvava urheiluopisto ja liikunnallisten hyvinvointipalvelujen keskus. Urheilupuolella meillä valmentautuvat mm. Euroopan koripallohuipulla pelaavat Susijengi-pelaajat ja kansainvälisesti menestyvät voimistelijat. Urheiluopistojen kentässä erityisalamme on taitovalmennus, jonka puitteissa Kisakalliosta käyvät valmentautumassa monen lajin urheilijat.

Sairauksien ennalta ehkäisyyn ja hyvinvoinnin kehittämiseen tähtäävä valmennus on kasvava toimiala, johon Kisakalliolla on vahvat perinteet. Kaarina Kari, lääkäri ja liikunnanopettaja, perusti Kisakallion 1949 nimenomaan terveysliikunnan edistämiseksi. Hän nimesi aikuisten voimistelun ja liikkumisen aikuislatistuman estämiseksi. Karin huomiota riitti myös lapsille ja nuorille: hiihtoloma syntyi hänen näkemyksestään, että lapsilla tulee olla mah-



Onnellinen on se, joka on niin terve että voi lähteä retkelle. Vielä onnellisempi se terve, joka ymmärtää lähteä.

Kaarina Kari, Kisakallion perustaja 1932

dollisuus matkustaa vähälumisesta etelästä hyvälle hiihtoladuille. Kari piti palautetta, erityisesti kiitosta ja kannustamista tärkeänä asiana liikunnan ja terveiden elämäntapojen edistämiseksi.

Jatkamme Kaarina Karin jalanjäljillä. Perustamme tekemisemme tietoon, osaamiseen ja kokemukseen. Asiantuntijajoukkomme on laaja ja kattaa erinomaisesti urheilun ja liikunnan toimialan, hyvinvointipalvelut, valmennusosaamisen ja koulutuksen.

## HealthSkills hyvinvoinnin asiantuntijat



AKI-MATTI ALANEN  
johtava asiantuntija  
fyysioterapeutti, TtM  
+358 44 562 85 49  
aki-matti.alanen@kisakallio.fi



ANNE RIKALA  
valmennuksen  
kehittäjä, VAT



MIKA VALAVUORI  
testauspäällikkö  
liikunnaohjaaja



JUSSI-PEKKA KINNUNEN  
taitovalmennuksen  
asiantuntija,  
liikunnaohjaaja AMK



ANNA RYYNÄNEN  
mentori  
liikunnaohjaaja AMK



VIRPI PALMÉN  
mentori  
fyysioterapeutti, SVT



PEKKA LEINONEN  
mentori  
liikuntaneuvoja, erä- ja  
luonto-opas



JANNA SARÉN  
mentori  
liikunnaohjaaja AMK



ASLA JÄÄSKELÄINEN  
mentori  
LAT, taito- ja  
fyysiikkavalmentaja



VELI-MATTI HEMMO  
mentori  
ammattivalmentaja

## Ota yhteyttä!

Lauri Ikävalko  
myyntijohtaja  
+358 44 562 85 49  
lauri.ikavalko@kisakallio.fi

Jaana Ihatsu  
avainasiakasvastaava  
+358 40 456 0694  
jaana.ihatsu@kisakallio.fi

Pia Hoffren  
avainasiakasvastaava  
+358 45 7731 0734  
pia.hoffren@kisakallio.fi



  
**kisakallio**

### Kisakallion Urheiluopisto

Kisakalliontie 284, 08360 LOHJA  
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi