



Elämäntapaohjauksen perusteet -verkkokoulutus 10/22–3/23

Ohjaatko työssäsi asiakkaita elämäntapamuutoksessa? Tarvitsetko työsi tueksi uusia taitoja, työvälineitä ja tietoa elämäntapaohjauksen mahdollisuuksista Keski-Suomessa?

Kohderyhmä

- Ammatillaiset, jotka työssään toteuttavat elämäntapaohjausta

Tavoitteena

- Saada valmiuksia kokonaisvaltaisen elämäntapaohjauksen toteuttamiseen
- Vahvistaa käyttäytymismuutosta tukevaa ohjaustapaa näyttöön perustuvien menetelmien avulla
- Vahvistaa maakunnallisten ja digitaalisten elämäntapaohjausmenetelmien käyttöä
- Osata arvioida omaa työskentelyä ja osaamista
- Kehittyä ohjaajana sekä syventää omaa osaamistaan

Sisältö

- Orientaatio ja elämäntapamuutoksen tukeminen
- Ravitsemusohjaus
- Liikuntaneuvonta
- Unen ja levon ohjaus
- Elämäntapaohjauksen mahdollisuudet ja kirjaamiskäytännöt Keski-Suomessa

Suoritustapa (noin 50 h)

- Omaehtoinen opiskelu Moodlen-verkkoalustalla sekä teemoihin liittyvät Teams-tapaamiset
- Oppimistehtävien tekeminen teemojen mukaisessa aikataulussa
- Kurssimateriaalina olevien menetelmien ja työkalujen kokeilu omassa työssä

Aikataulu

- Yhteinen aloitus: Teams 7.10.22 klo 13–15
- Orientaatio: Teams 2.11.22 klo 14–16
- Ravitsemusohjaus: Teams 29.11.22 klo 14–16
- Liikuntaneuvonta: Teams 10.1.23 klo 14–16
- Uni ja lepo: Teams 1.2.23 klo 14–16
- Elämäntapaohjauksen mahdollisuudet ja kirjaamiskäytännöt Keski-Suomessa: Live tapaaminen 8.3.23 klo 14–16

Edellytykset osallistumiseen

- Työ, jossa on mahdollisuus kokeilla elämäntapaohjauksen menetelmiä
- Mahdollisuus käyttää opiskeluun aikaa 2–3 tuntia viikossa

Hakeminen

- [Koulutuksen hakulomake](#)
- Hakuaika päättyy 26.08.2022
- Hakemusten perusteella kurssille valitaan 22 osallistujaa
- Kaikille hakijoille ilmoitetaan 02.09.2022 mennessä

Järjestäjä

- Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, Perusterveydenhuollon yksikkö ja Tulevaisuuden sote-keskus -ohjelma
- Lisätietoja: liisa.lumiaho(at)ksshp.fi ja eeva.nykanen(at)ksshp.fi