



Elämäntapaohjauksen perusteet -verkkokoulutus huhti–syyskuu 2023

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

Kohderyhmä

- Ammatillaiset, jotka toteuttavat työssään elämäntapaohjausta

Tavoitteet

- 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

- Yhteinen aloitus, minä ohjaajana
- Elämäntapamuutoksen tukeminen
- Ravitsemusohjaus
- Liikuntaneuvonta
- Unen, levon ja mielen hyvinvoinnin ohjaus
- Elämäntapaohjauksen mahdollisuudet ja kirjaamiskäytännöt Keski-Suomessa

Suoritustapa (noin 50 h)

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

Aikataulu

- 5.4. klo 14–16, yhteinen aloitus (Teams)
- 19.4. klo 14–16, elämäntapamuutoksen tukeminen (Teams)
- 17.5. klo 14–16, ravitsemusohjaus (Teams)
- 14.6. klo 14–16, liikuntaneuvonta (Teams)
- 16.8. klo 14–16, uniterveys (Teams)
- 13.9. klo 14–16, elämäntapaohjauksen mahdollisuudet ja kirjaamiskäytännöt Keski-Suomessa (lähitapaaminen)

Edellytykset osallistumiseen

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

Hakeminen

- [Koulutuksen hakulomake](#)
- Hakuaika päättyy 10.3.
- Hakemusten perusteella kurssille valitaan 22 osallistujaa
- Hakeneille ja valituille ilmoitetaan 15.3. mennessä

Järjestäjä

- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelupiste sekä Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelma, Keski-Suomen hyvinvointialue

Lisätietoja

Liisa Lumiaho, kliininen asiantuntijafysioterapeutti,
liisa.lumiaho(at)hyvaks.fi
Eeva Nykänen, ravitsemusterapeutti,
eeva.nykanen(at)hyvaks.fi