



# Elämäntapaohjauksen syventävä verkkokoulutus syyskuu 2023-helmikuu 2024

Ohjaatko työssäsi asiakkaita elämäntapamuutoksessa? Tarvitsetko työsi tueksi uusia taitoja, työvälineitä ja tietoa kokonaisvaltaisen elämäntapaohjauksen toteuttamisesta?

## Kohderyhmä

- Elämäntapaohjauksen perusteet -koulutuksen käyneet tai paljon elämäntapaohjaustyötä tehneet

## Tavoitteet

- Syventää tietoja ja taitoja kokonaisvaltaisen elämäntapaohjauksen toteuttamisessa
- Perehtyä eri ikäisten, erityistilanteissa ja haavoittuvassa asemassa olevien asiakkaiden elämäntapaohjaukseen
- Osata arvioida omaa työskentelyä ja osaamista
- Kehittyä ohjaajana sekä syventää omaa ohjausosaamista

## Sisältö

- Orientoiva tapaaminen, ryhmään tutustuminen
- Ryhmäohjausmenetelmät (lähi- ja etäryhmät)
- Ikääntyvien elämäntapaohjaus
- Syömisen hallinnan pulmat
- Haavoittuvien ryhmien elämäntapaohjaus
- Lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjaus

## Suoritustapa (noin 50 h)

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

## Aikataulu ja tapaamisen aihe

- 27.9.23 klo 14–16 Orientoiva tapaaminen, ryhmään tutustuminen
- 11.10.23 klo 14–16 Ryhmäohjausmenetelmät (lähi- ja etäryhmät)
- 8.11.23 klo 14–16 Ikääntyvien elämäntapaohjaus
- 13.12.23 klo 14–16 Syömisen hallinnan pulmat
- 10.1.24 klo 14–16 Haavoittuvien ryhmien elämäntapaohjaus
- 7.2.24 klo 13.30–16 Lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjaus (livetapaaminen)

## Edellytykset osallistumiseen

- Työ, jossa toteutetaan elämäntapaohjausta
- Mahdollisuus käyttää opiskeluun aikaa 2–3 tuntia viikossa

## Hakeminen

- [Koulutuksen hakulomake](#)
- Hakuaika päättyy 31.8.23
- Hakemusten perusteella kurssille valitaan 22 osallistujaa
- Hakeneille ja valituille ilmoitetaan 4.9.23 mennessä

## Järjestäjä

- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja ravitsemusterapiayksikkö -toimipisteet sekä Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus –ohjelma, Keski-Suomen hyvinvointialue

## Lisätietoja

Eeva Nykänen, ravitsemusterapeutti,  
[eeva.nykanen\(at\)hyvaks.fi](mailto:eeva.nykanen(at)hyvaks.fi)