



Elämäntapaohjauksen syventävä -koulutus syyskuu - joulukuu 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
- Etävalmennus ja ohjattu omahoito ylipainon ja lihavuuden hoidossa
- Haavoittuvien ryhmien elämäntapaohjaus
- Syömisen hallinnan pulmat
- Ikääntyvien 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

Koulutuspäivät

- to 5.9.2024 klo 14–16 (lähitapaaminen)
- to 26.9.2024 klo 14–16
- Ke 16.10.2024 klo 14–16
- Ke 6.11.2024 klo 14–16
- Ke 27.11.2024 Klo 14–16
- Ke 18.12.2024 klo 14–16 (lähitapaaminen)

Edellytykset osallistumiseen

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

Hakeminen

- [Koulutuksen hakulomake](#)
- Hakuaika päättyy 28.8.2024
- Hakemusten perusteella kurssille valitaan 22 osallistujaa
- Hakeneille ja valituille ilmoitetaan 30.8.2024 mennessä

Järjestäjä

- Hyvinvointi ja kumppanuudet- ja ravitsemusterapiayksikkö, Keski-Suomen hyvinvointialue

Lisätietoja

Jani Huotari, elämäntapaohjauksen koordinaattori,
jani.huotari(a)hyvaks.fi

Eeva Nykänen, ravitsemusterapeutti,
eeva.nykanen(at)hyvaks.fi