



Elämäntapaohjauksen perusteet -koulutus maalis-kesäkuu 2024

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

Kohderyhmä

- Sosiaali- ja terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiset sekä järjestötoimijat, 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

Suoritustapa (noin 50 h)

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

Edellytykset osallistumiseen

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

Sisältö

- Ke 13.3. klo 14–16, yhteinen aloitus (lähitapaaminen)
- Ke 27.3. klo 14–16, elämäntapamuutoksen tukeminen (Teams)
- Ke 17.4. klo 14–16, ravitsemusohjaus (Teams)
- Ke 8.5. klo 14–16, liikuntaneuvonta (Teams)
- Ke 22.5. klo 14–16, uniterveys (Teams)
- Ke 5.6. klo 14–16, elämäntapaohjauksen mahdollisuudet ja kirjaamiskäytännöt Keski-Suomessa (lähitapaaminen)

Hakeminen

- [Koulutuksen hakulomake](#)
- Hakuaika päättyy 25.2.
- Hakemusten perusteella kurssille valitaan 22 osallistujaa
- Valinnoista ilmoitetaan 1.3. mennessä

Järjestäjä

- Hyvinvointi ja kumppanuudet- ja ravitsemusterapiayksikkö, Keski-Suomen hyvinvointialue sekä Keski-Suomen liikunta ja Jyväskylän liikuntapalvelut

Lisätietoja

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

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