

Elämäntapaohjauksen perusteet -koulutus

huhti-kesäkuu 2025

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

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

- 3.4. klo 14–16, yhteinen aloitus (lähitapaaminen)
- 16.4. klo 14–16, elämäntapamuutoksen tukeminen (Teams)
- 30.4. klo 14–16, ravitsemusohjaus (Teams)
- 15.5. klo 14–16, liikuntaneuvonta (Teams)
- 28.5. klo 14–16, uniterveys (Teams)
- 11.6. 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 ma 31.3.2025
- Hakemusten perusteella kurssille valitaan 22 osallistujaa

Järjestäjä

- Hyvinvointi ja kumppanuudet ja ravitsemusterapiayksikkö, Keski-Suomen hyvinvointialue
- Lisätietoja**
Jani Huotari, elämäntapaohjauksen koordinaattori,
[jani.huotari\(at\)hyvaks.fi](mailto:jani.huotari(at)hyvaks.fi)

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