



ELLIVUOREN RANTA VILLAN HYVINVOINTIVALMENNUKSET YRITYKSILLE

Tilaa Ellivuoren yrityspäiväsi inspiroiva valmennustuokio tai kokonainen valmennuspäivä rakennettuna hyvinvoinnin aihealueiden ympärille. Valmennus sisältää toiveesi mukaisesti teoriaa ja käytäntöä erilaisten harjoitusten muodossa hyödyntäen mahdollisuuksien mukaan alueen upeaa luontoa ja harrastusmahdollisuuksia. Jokainen päivä rakennetaan asiakkaan toiveiden mukaiseksi.

Valmennusta voidaan jatkaa tilaisuuden jälkeen yrityksen työntekijöille suunnattuina hyvinvointivalmennuksina pitkäaikaisen muutoksen ja kehityksen tukemiseksi.

Kysy myös mahdollisuudesta mitata työntekijöidesi palatumista Livtec-sykevälivaihtelumittauksella ja saada faktapohjaista palautetta työn ja arjen eri hetkien todellisesta kuormittavuudesta elimistölle.

Valmennukset perustuvat elintapamuuttajien ja urheilijoiden valmennuksissa käytettyihin menetelmiin sovellettuna yritysten tarpeisiin. Valmennukset tarjoaa kanssamme yhteistyössä Pyykkilauta hyvinvointi- ja liikuntapalvelut.

Kysy lisää valmennuksista: roope.kylmakoski@pyykkilauta.fi

Esimerkkivalmennuskokonaisuuksia:

Henkinen valmennus – Stressi kuriin itsensä johtamisen taidoilla 2-3h

Ovatko työpäivät kiireisiä siten, että yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan on haasteellista ja palaverissa huomio jakautuu usean asian kesken? Jatkuuko työ myös pitkälle iltaan asioiden jatkuvana asioiden pyörittelynä mielessä? Ikävien asioiden pyyhkiminen mielestä ei tunnu myöskään onnistuvan helposti. Tuntuuko aamulla herätessä olo valmiiksi väsyneeltä ja onko uni ollut katkonaista?

Valmennus keskittyy tarjoamaan tietoa ja henkisen puolen taitoja painittaessa mm. edellä mainittujen stressin hallintaan liittyvien asioiden kanssa.

Sisältöä:

- Mitä on stressi, mitä ovat sen fysiologiset vaikutukset. Mitä elimistössä tapahtuu, kun käsittelemme haastavia asioita ja miten hermostomme tähän reagoi?
- Stressinhallinnan ja mielenkontrollin työkalut käytännössä.
- Tilanteessa eläminen ja parantunut päätöksentekokyky. Tietoisien läsnäolon harjoitukset esimerkiksi paikallisesta luonnosta nauttien.

Ravintovalmennus 2-3h

Media on täynnä tietoa siitä, mitä pitäisi syödä ja mitä ei pitäisi syödä, ja onkin helppo hukkaa tiedon valtavrassa. Valmennus pyrkii vastaamaan mm. seuraaviin kysymyksiin: Mitä on terveellinen ruokavalio käytännössä, tarvitaanko täyskieltoja ja kontrollointia? Miten toteuttaa painonhallintaa tukeva ruokavalio osaksi kiireistä arkea ja mikä on liikunnan rooli painonhallinnassa?

Sisältöä:

- Pitkäjänteisen painonhallinnan työkalut ja terveellisen ravinnon perusta.
- Ravinnon ja liikunnan rooli painonhallinnassa.
- Ruoka-aineiden tunnistaminen käytännön harjoituksina

Energisoiva liikunta ja palautuminen 2-3h

Sanotaan, että liikunta on lääke, mutta käytännössä usein aikaa liikkumiselle tuntuu jäävän vähän tai kuormitus on päivän mittaan ollut jo sen verran kova, että ainakaan tehokas liikunta ei innosta. Toisaalta flunssakierteet katkaisevat usein hyvinkin alkaneen liikkumisen motivaation. Miten siis rakentaa arjen keskelle energisoiva, kehittävä ja palautumista aktivoiva liikunta?

Sisältöä:

- Liikunnan kuormitusfysiologia. Miten eri liikuntamuodot ja teho vaikuttaa elimistöömme? Kuinka paljon ja kuinka tehokkaasti tulisi liikkua?
- Mitä harjoituksia pitäisi liikkumiseen sisällyttää?
- Kuormitustason harjoittelu käytännössä sykkeitä mitaten.

Liikkuvuus ja toimintakyky, iän mukana katoava vai ylläpidettävä voimavara. 2-3h

”Venyttelen aivan liian vähän” kuulee usein sanottavan, mutta onko venyttely niin tärkeää kuin annetaan ymmärtää ja mikä on sen tarjoama apu erilaisten TULE-vaivojen kanssa (mm. selkävivot). Valmennus pyrkii vastaamaan mm. seuraaviin kysymyksiin: Miten ylläpidän toimintakykyäni iän karttuessa ja työn kuormittaessa usein elimistöä yksipuoleisesti? Millaista huoltoa ja liikkuvuusharjoittelua kannattaa suosia? Miten harjoittelen käytännössä?

Sisältöä:

- Liikkuvuuden tekijät ja vaikuttajat.
- Tyypillisiä vaikuttajia erilaisissa TULE-vaivoissa (selkävivot, polvivaivat, niskävivot jne.) ja miten näihin pystyy vaikuttamaan
- Liikkuvuustestaus ja käytännön harjoitteita liikkuvuuden parantamiseksi.

HINNAT (ALV0%):

Perusmaksu per valmennustapahtuma 125€ +

Alle <10 hengen ryhmät **175€/h ensimmäiset 3h**
150€/h seuraavat tunnit

10-15 henkeä **200€/h ensimmäiset 3h**
175€/h seuraavat tunnit

Isommat ryhmät, kysy tarjous.

(Hinnat ovat voimassa toistaiseksi. Pidätämme oikeuden hinnan muutoksiin. Hinnat ovat voimassa Ellivuoren Ranta Villan valmennuksissa ja koostettuina palvelun tarjoajan olemassa olevasta valmennusvalikoimasta yhden valmentajan valmennustapahtumina.)

Valmentaja:

Henkilökohtainen valmentaja Roope Kylmäkoski on tehnyt yli 20-vuoden uran teollisuuden puolella eri tehtävissä suunnittelijaroleista aina johtotehtäviin näin ymmärtäen hyvin uraa tekevien ihmisten arjen haasteet.

Samaan aikaan Roope on kehittänyt omaa yritystään (Pyykkilauta hyvinvointi- ja liikuntapalvelut), ihmisten hyvinvoinnin ja liikunnan edistämiseksi. Roope on käynyt läpi asiakkaidensa kanssa lukuisia onnistuneita elämäntapamuutosprojekteja ja valmentaa myös aktiiviliikkuja sekä kilpaurheilijoita pääalajinaan ratamoottoripyöräilijät.

Roope on myös tekemisissä viikoittain hieronta-asiakkaidensa kanssa erilaisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien kanssa. Näistä projekteista ja kokemuksista Roope on saanut käytännön näkyvyyttä hyvin eritaustaisten ihmisten haasteista ajankäytön, painonhallinnan ja erilaisiin tuki- ja liikuntaelinvaivojen suhteen.

Koulutustaustaltaan Roope on tekniikan tohtori, koulutettu hieroja sekä käynyt mm. Personal Trainer ja psyykkisen valmentajan koulutuksen sekä lukenut liikuntalääketiedettä avoimessa yliopistossa.

