

Koulutuksen tavoitelauseke:

Tavoitteena on tiedostaa fyysisen ja henkisen suorituskyvyn merkitys, terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion periaatteet, alkoholin vaikutukset, lääkkeet ja muut käyttäytymiseen vaikuttavat aineet, väsymyksen ja stressin oireet, syyt ja vaikutukset, työn ja levon perusrytmin keskeinen merkitys.

Koulutuspäivän tavoitteena on

- Herättää kuljettajan motivaatio ja ymmärrys oman hyvinvoinnin rakentamiseen sekä parantaa heidän hyvinvointiosaamistaan
- Rakentaa kuljettajalle oman hyvinvoinnin "työkalupakki", joka rakentuu omasta arjesta ja sosiaalisista suhteista sekä motivaatiosta ja hyvinvointia tukevien tapojen sovittamisesta omiin rutiineihin
- Antaa runsaasti käytännön ohjeita kuljettajan oman hyvinvoinnin ja hyvinvointiosaamisen edistämiseen sekä muutostarpeen ymmärtämiseen
- Auttaa ja motivoida osallistujia löytämään itse parempia valintoja hyvinvointiinsa ja arkeensa lähtökohdista oma lähtötilanne, arki ja sosiaaliset suhteet
- Ennaltaehkäistä terveysriskejä kuljettajan hyvinvointiosaamisen kasvun avulla
- Tarjota osallistujakohtaisia työkaluja laadukkaan ravinnon, riittävän levon ja arkeen soveltuvan liikunnan toteuttamiseksi
- Antaa valmiuksia laadukkaan hyvinvointisuunnitelman rakentamiseen.

Koulutuksen kesto

7 oppituntia, 45 min / oppitunti

Opetusmenetelmät

Luennot, opetuskeskustelut- valmennus, harjoitustehtävät

Kouluttaja

Henkilö, jolla on esimerkiksi jokin seuraavista liikunta- ja/tai hyvinvointialan ammatillisista tutkinnoista: terveystieteiden maisteri, liikunnanohjaaja (amk), fysioterapeutti, sairaanhoitaja, personal trainer tai liikuntaneuvoja sekä työkokemusta työikäisten henkilöiden liikunta- ja hyvinvointiohjauksesta sekä valmentamisesta. Tai vaihtoehtoisesti yli 10 vuoden työkokemuksen kautta hankittu toimialan valmennusosaaminen

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu kaikille kuorma-auton sekä linja-auton kuljettajille. Erityisesti koulutus soveltuu niille, jotka tarvitsevat oppia ja ohjausta sekä motivaation lisäystä oman hyvinvointinsa rakentamiseen ja ylläpitoon.

Ryhmäkoko

Koulutus on suunniteltu niin, että yhden kouluttajan koulutuspäivään voi osallistua maksimissaan 35 kuljettajaa.

Koulutuksen sisältö

Päivän johdanto ja tavoitteet

- Mitä tänään tapahtuu ja miksi
- Kuljettajan motivaatio ja ryhmän herättelyä päivän aiheisiin
- Kuljettajan henkilökohtainen oppiminen ja motivaation löytäminen muutokseen
- Kuljettajan henkilökohtaiset haasteet hyvinvoinnin edistämiseen kuljetusalalla
- Kuljettajan oman hyvinvointisuunnitelman ensiaskeleet

Hyvinvointiosaamisen perusteet

- Mitä on hyvinvointiosaaminen
- Missä kunnossa me suomalaiset kuljettajat olemme ja miltä näyttää tulevaisuus
- Miten tieto, taito ja motivaatio luovat onnistumisen

Hyvinvoinnin parantaminen

- Kuljettajan hyvä työpäivä. Miten rakennan paremman arjen?
- Kuljettajan koettu hyvinvointi. Hyvinvointioppimisen onnistumisen perusteet
- Ravintoon, liikuntaan ja palautumiseen liittyviä kuljettajan arjen esimerkkejä ja vinkkejä
- Kuljettajan työn haasteet ja niihin ratkaisujen pohtiminen

Hyvinvointiosaaminen osaksi kuljettajan arkea

- Oman hyvinvointisuunnitelman konkreettinen rakentaminen
- Oman hyvinvointisuunnitelman purkaminen
- Päivä yhteenveto ja oivallukset

Figure Group Oy. Toimistujohtaja

Pasi Lämssä.

pasi.lamsa(at)figuregroup.fi.