



Kaipaatko
motivaatioluentoa,
mukavaa yhteistä
tekemistä tai niiden
kombinaatiota? Me
autamme!

OTA YHTEYTTÄ

www.wellbeingsuperstars.com

Aki Helander, p. 044 040 0097
Emmi Jokinen, p. 050 561 7161
Antti Luukkanen, p. 044 381 3336

email: etunimi.sukunimi@liikkuvasuomi.fi

PALVELUMME

Luennot

60 min

WS tiimi: Antti Luukkanen, Tiina Ven, Saira Hilvola
Monipuolisesti
hyvinvoinnista ja
johtamisesta
590 €

Janne Kanervisto
Unilääkäri
Palautumisen
riskianalyysi
1300 €
riskianalyysi 9 €/hlö

Henry Manni
Paraolympiamitalisti
"ei tekosytä"
1300 €

Taina Kinnari
Työterveyspsykologi
Henkisen hyvinvoinnin
riskianalyysi
1300 €
riskianalyysi 9 €/hlö

Kalle Lassila
YLE:n asiantuntija
"Tikissä tärkeimmällä
hetkellä"
1300 €

Sami Jauhojärvi
Olympiavoittaja
Kapasiteetin hallinta
1300 €

Henri Tuomilehto
Unilääkäri
Kirjailija
kysy tarjous!

Joni Jaakkola
Elintapakoutsausta
maanläheisesti
1300 €

Antti Pennanen
Jääkiekkovalmentaja
"Voittava joukkue"
1300 €

Tyhy-päivät

Työhyvinvointipäivä
asiantuntijoidemme ohjaamana.

Räätälöidään teidän näköinen päivä.
Valitse luento, aktiviteetti ja työpaja.

2900 € 7-8 h, 1900 € 3-4 h (alle 30 hlö)
4400 € 7-8 h, 2900 € 3-4 h (yli 30-90 hlö)
yli 90 hlö kysy tarjous

Aktiviteetit

Mukavaa yhteisöllistä tekemistä
jokaisen kuntotason huomioon
ottaen.

Skumppajooga
Joka kehon treeni
Ihan pihalla yhdessä
Lempeä kehonhuolto
Jäykkäjooga

290 € / h

Työpajat

**Esihenkilöille ja johdolle suunnatut
työpajat**

Muutosjohtaminen: Miten edistetään
innovatiivisuutta organisaatiossa ja
sopeudutaan muutoksiin.

Stressinhallinta ja hyvinvointi: kuinka
huolehtia omasta fyysisestä ja psyykkisestä
hyvinvoinnistaan esihenkilöroolissa

Johtamistaitojen kehittäminen:
vuorovaikutus ja ajanhallinta

Tiimityön tehostaminen ja motivaation
ylläpito

Työntekijöille suunnatut työpajat:

Ohjattua pohdintaa ja oivalluttamista sekä
aikaa oman arjen hyvinvointitekojen
suunnitteluun.

790 € / 1,5 h

+ muut vastaavat palvelut räätälöidysti

Huom. Kaikkiin hintoihin lisätään alv.

LUENNOT

Aivoergonomia

Kevennä kuormaa aivotyössä

Ajanhallinta

Hyvinvoinnin aika

Aktiivinen arki ja liikkuvuus

Liiku, leiki ja elä: aktiivinen arki terveyden tukena

Henkinen hyvinvointi

Asenne ratkaisee

Mieli muutoksen moottorina - vai jarruna?

Itsensä johtaminen

Olet itsesi pomo - itsensä johtaminen arjessa

Menestyksenkäs työskentely ja hyvinvointi etätöympäristössä

Menestyksen anatomia

Muutosjohtaminen

Hyvinvoiva johtaja kouttaa työyhteisöä

Työntekijäkokemuksen kehittäminen

Johda Muutosta, Hallitse Tulevaisuutta: Muutosjohtamisen Salaisuudet

Kuormituksen hallinta

Vähemmän stressiä - enemmän elämää

Lepo ja palautuminen

Edistä palautumistasi

Rentoutumisen taito

Motivaatio

Voimaannu ja innostu: matka huippumotivaatioon

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Askeleet pysyviin elämäntapamuutoksiin

Ravitsemus

Virtaa ja vireyttä ravinnosta

Resilienssi

Moka on lahja - kaikesta on mahdollista selvitä!

Tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointi

TULES hyvinvointi

Voittava joukkue

Menestys tiimityön kautta

Vuorovaikutus

Huoli puheeksi



Aivoergonomia

Otsikko: Kevennä kuormaa aivotyössä
Asiantuntija: Tiina Ven

Sisältö:

- Miten jaksaminen aivojen näkökulmasta varmistetaan?
- Aivoergonomian tavoitteena on työn sujuvuus, turvallisuus ja hyvinvoinnin kokeminen työssä
- Aivokuorman vähentäminen työyhteisössä
- Tunnetilan vaikutus työn tekemiseen

Ajanhallinta

Otsikko: Hyvinvoinnin aika
Asiantuntija: Saira Hilvola

Sisältö:

- Ajankäyttö ja arvot – Mihin aikasi kuluu?
- Ajanhallinnan taidot – Löydä aikaa hyvinvoinnillesi
- Arki haltuun: arjenhallinnan taitoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi



Aktiivinen arki ja liikkuvuus

Otsikko: Liiku, leiki ja elä: aktiivinen arki terveyden tukena
Asiantuntija: Saira Hilvola, Emmi Jokinen

Sisältö:

- Aktiivisen elämäntavan hyödyt terveydelle ja hyvinvoinnille
- Nykyisen istumatyön ja passiivisen elämäntavan haasteet
 - Liikunnan rooli aktiivisessa arjessa
- Vinkkejä päivittäisen liikunnan integroimiseksi arkeen
 - Kuinka löydän itselleni sopivan liikuntamuodon?

TULES hyvinvointi

Otsikko: Tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointi
Asiantuntija: Tiina Ven

Sisältö:

- Fyysinen toimintakyky sekä tuki- ja liikuntaelimestön huolto
- Sopiva kuormitus tuki- ja liikuntaelimestölle työssä
 - Työn kehittäminen ja ergonomia
 - Kipu ja sen oma hoito



Henkinen hyvinvointi

Otsikko: Asenne ratkaisee
Asiantuntija: Saira Hilvola, Tiina Ven

Sisältö:

- Asenteen merkitys: Miksi asenne on niin tärkeä elämässä ja työssä.
- Asenteen vaikutukset: Kuinka asenne vaikuttaa päivittäiseen elämään, vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa ja menestykseen.
- Kasvun asenne: Kuinka asenne voi auttaa ylittämään esteitä ja ratkaisemaan ongelmia.
- Asenteen muuttaminen: Käytännön vinkkejä oman asenteen parantamiseen ja negatiivisten ajatusmallien voittamiseen.
- Tavoitteiden asettaminen: Kuinka asenne vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen ja kuinka asettaa realistisia ja motivoivia tavoitteita.

Otsikko: Mieli muutoksen moottorina – vai jarruna?
Asiantuntija: Saira Hilvola, Tiina Ven

Sisältö:

- Mielen vaikutus toimintaan
- Sisäisen puheen voima
- Rutiinien merkitys
- Irti rajoittavista uskomuksista
- Mielen merkitys muutoksessa



Itsensä johtaminen

Otsikko: Olet itsesi pomo - itsensä johtaminen arjessa
Asiantuntija: Tiina Ven

Sisältö:

- Itsensä johtaminen arjessa - työssä ja vapaa-ajalla
- Miten käynnistää ja viedä haluamat tavoitteet käytäntöön ja maaliin
- Oman energian suuntaaminen itselle tärkeisiin asioihin

Otsikko: Joustava etätyö: menestyksekkäs työskentely ja hyvinvointi etätyöympäristössä
Asiantuntija: Aki Helander

Sisältö:

- Etätyö ulkomailla: kuinka sinun tulee valmistautua?
 - Kuinka taklata etätyön haasteet?
- Työskentelyn organisointi: Kuinka suunnitella ja hallinnoida tehokasta etätyötä. Parhaat käytännöt tiimityössä ja yhteydenpidossa etätyön aikana.
- Kuinka teet etätyöajasta matkustaessa elämäsi parasta aikaa?
 - Ajanhallinta ja rutiinit: Miten luoda tehokas työpäivä ja tasapainottaa työ- ja vapaa-aikaa.
 - Henkilökohtaisen hyvinvoinnin tukeminen: Vinkkejä stressinhallintaan, ergonomiaan ja sosiaalisen yhteyden ylläpitoon etätyön aikana.



Muutosjohtaminen

Otsikko: Hyvinvoiva johtaja koutsaa työyhteisöä
Asiantuntija: Antti Luukkanen, Tiina Ven

Sisältö:

- Johtajan oman hyvinvoinnin merkitys johtamisessa
 - Valmentava johtajuus ja vuorovaikutus
 - Hyvinvoinnin huomioiminen hybridityössä

Otsikko: Työntekijäkokemuksen kehittäminen: matka kohti menestystä
Asiantuntija: Antti Luukkanen

Sisältö:

- Työntekijäkokemuksen merkitys organisaation suorituskyvylle ja kannattavuudelle.
 - Esihenkilötyön vaikutus työntekijäkokemukseen.
- Luodaan kannustava työympäristö: käytännön vinkit organisaatiokulttuurin muutokseen
 - Mitä voimme oppia onnistuneista organisaatioista?

Vuorovaikutus

Otsikko: Huoli puheeksi
Asiantuntija: Tiina Ven

Sisältö:

- Miten ja milloin puheeksi ottaminen tulisi toteuttaa
 - Miten valmistaudun keskusteluun
- Vuorovaikutus ja ratkaisun löytäminen
- Työkalut työyhteisössä keskustelun käynnistämiseen



Resilienssi

Otsikko: Moka on lahja - Kaikesta on mahdollista selvitä!
Asiantuntija: Tiina Ven

Sisältö:

- Miten selviytyä stressaavissa tilanteissa ja vastoinkäymisissä, ja vielä rohkaistua yrittämään uudelleen?
- Oman resilienssin vahvistaminen
- Itsemyötätunto ja positiivinen sisäinen puhe
- Epäonnistumisten käsittely työyhteisössä

Kuormituksen hallinta

Otsikko: Vähemmän stressiä - enemmän elämää
Asiantuntija: Saila Hilvola

Sisältö:

- Mikä stressaa? - Erilaisia stressinaiheuttajia, erilaista stressiä
- Hyvä paha stressi - Stressin haitat ja hyödyt
- Stressi haltuun: Toimivia stressinkäsittelytaitoja käytäntöön



Lepo ja palautuminen

Otsikko: Edistä palautumistasi
Asiantuntija: Tiina Ven, Saira Hilvola

Sisältö:

- Vinkit kehon ja mielen palautumiseen
- Oman kehon tuntemus: tunnista positiivinen ja negatiivinen stressi
- Vuorokauden tärkein huoltoaika – hyvä uni

Otsikko: Rentoutumisen taito
Asiantuntija: Tiina Ven, Saira Hilvola

Sisältö:

- Onko keho ja mielesi väsynyt? Onko rentoutuminen vaikeaa?
- Tietoa kehon hermoston toiminnasta – pakene tai taistele –reaktiosta
- Esimerkkejä ja työkaluja kehon sekä mielen rentouttamiseen
- Käytännön rentoutumisen harjoituksia



Ravitsemus

Otsikko: Virtaa ja vireyttä ravinnosta
Asiantuntija: Saira Hilvola

Sisältö:

- Polttoainetta päivään - Miten turvaat riittävän energiansaannin?
- Syö itsesi virkeäksi - Ravitsemuksen vaikutukset vireystilaan
- Arkeen sopiva ateriarytmi - Viritä itsesi huippumoodiin
- Käytännön vinkkejä välipaloille

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Otsikko: Askeleet pysyviin elämäntapamuutoksiin
Asiantuntija: Saira Hilvola

Sisältöehdotus:

- Elämäntapamuuttujan sudenkuopat
- Mieli muutoksen moottorina
- Rutiinien luominen
- Muutos on prosessi - ei projekti: 5 askeleen malli



ESIHENKILÖILLE JA JOHDOLLE SUUNNATUT TYÖPAJAT

Muutosjohtaminen: Miten edistetään innovatiivisuutta organisaatiossa ja sopeudutaan muutoksiin.

Stressinhallinta ja hyvinvointi: kuinka huolehtia omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistaan esihenkilöroolissa

Hyvinvoinnin johtaminen osana menestyvää liiketoimintaa
Johtamistaitojen kehittäminen: vuorovaikutus ja ajanhallinta

Tiimityön tehostaminen ja motivaation ylläpito



TYÖNTEKIJÖILLE SUUNNATUT TYÖPAJAT

Olet itsesi pomo

Auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä arjen valinnoissa

- Miksi minä tunnen ja ajattelen näin?
- Kaikki tunteet ovat sallittuja - käyttäytyminen ei
- Vastuu omasta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä teoista
- Sanoista tekoihin - motivaatio muutokseen

Hyvinvoinnin tikkataulu: löydä heikoin lenkkisi

Auta:

- Arvioimaan heikoin lenkki
- Saamaan tietoa muutoksen hyödyistä
- Tekemään pieni päätös
- Laatimaan suunnitelma päätöksen toteutumiseksi
- Seuraamaan suunnitelman toteutumista

Ymmärrä itseäsi - ymmärrä muita

- Väriytyypitesti
- Itsetuntemuksen lisääminen
- Tutustuminen yhteisön muihin jäseniin pintaa syvemmillä
- Erilaisuuden ymmärtäminen ja huomioiminen toiminnassa
- Miten voimme hyödyntää jokaista tyyppiä tiimissämme parhaalla mahdollisella tavalla?



AKTIVITEETIT

Skumppajooga

Skumppajooga on rentouttava ja viihdyttävä tapa yhdistää joogaharjoitus ja kuohuva juoma. Skumppajoogan peruseriaate on samanlainen kuin perinteisessä joogassa, jossa keskitytään hengitykseen, kehon venyttelyyn ja rentoutumiseen, mutta harjoittelun lomassa osallistujat pääsevät nauttimaan kuohujuomaa ohjaajan antamien ohjeiden tahdissa.

Jäykkäjooga

Kehonhuoltoa rautakangille ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta.

Joka kehon treeni

Joka kehon treenissä voimaa, kestävyyttä tai liikkuvuutta ryhmän toiveiden mukaan. Ohjaajamme varmistaa, että jokainen voi osallistua liikuntahetkeen omasta kuntotasostaan riippumatta.

Ihan pihalla yhdessä

Tämä hetki tarjoaa mahdollisuuden paeta arjen kiireitä ja yhdistää kehon ja mielen luonnon ja liikunnan voimalla.

Lempeä kehonhuolto

Lempeässä kehonhuollossa keskitytään huolehtimaan hyvinvoinnista ja kehosta lempeällä ja huolehtivalla tavalla. Se ei ole intensiivistä liikuntaa, vaan pikemminkin rauhallista, tietoista liikettä ja venyttelyä kehon rentouttamiseksi, vahvistamiseksi ja huoltamiseksi.

