

# MUUTOSVALMENNUS

*Anu Tevanlinna, Johanna Luttinen & Tiina Petrell*



- Haluatko pysyvän muutoksen elintapoihisi?
- Oletko kokeillut elämäntapamuutosta, mutta palannut entiseen?
- Haluatko oppia tutkittuun tietoon perustuvia elämäntapamuutosmenetelmiä?
- Haluatko muutokseesi personal trainerin, psykologivalmentajan ja fysioterapeutin tuen?

Muutosvalmennus on pysyvään elämäntapamuutokseen opastava, hyvinvointia edistävä pienryhmävalmennus. Valmennuksessa yhdistyvät personal trainerin osaaminen psykologin psyykkiseen valmennukseen. Tavoitteesi voi liittyä esimerkiksi liikunnan lisäämiseen, painonhallintaan tai arjessa jaksamiseen ja parempaan palautumiseen. Valmennus kestää kokonaisen vuoden.

## **VALMENNUS ON SINULLE, JOKA HALUAT:**

- pikadieettien ja rajoittavien kuurien sijaan aidosti kestäviä muutoksia arkeesi
- edetä muutoksessa juuri sinun elämäsi sopivin keinoin ja toteuttaa muutoksen inhimillisesti, mutta määrätietoisesti
- saavuttaa mieluummin pysyviä kuin nopeita, mutta väliaikaisia, tuloksia
- oppia, miten joustavuus ja sallivuus lisäävät hyvinvointiasi kieltoja ja rajoituksia enemmän
- oppia itsesi johtamisen taitoja, joilla ylläpidät hyvinvointiasi vielä valmennuksen päätyttyäkin.

Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin



## VALMENNUKSEN SISÄLTÖ JA KÄYTÄNTÖ

Tukenasi muutoksessa on kaksi kokenutta valmentajaa, fysioterapeutti sekä vertaisryhmä. Etenet valmennuksessa yksilöllisesti kohti henkilökohtaista tavoitettasi omaan elämäsi räätälöidyin käytännön teoin.

Valmennus sisältää:

- 19 pienryhmätapaamista (75 min/tapaaminen)
- Alkukartoituksen
- kolme webinaaria (45 min/webinaari)
- omatoimijaksoja, joiden avulla opit ylläpitämään muutosta osana arkeasi myös valmennuksen päätyttyä
- vertaisryhmän yhteisen keskustelufoorummin

Lisäksi saat valmennuksessa:

- henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman, joka päivittyy läpi valmennuksen
- treeniohjelmia
- muutosta tukevia kotitehtäviä valmennustapaamisten välille

Lisäksi voit yhdistää valmennukseen

- yksilövalmennuskertoja
- Firstbeat hyvinvointianalyysin

**Valmennuksen aikana harjoittelet pysyviä, hyvinvointia lisääviä ja juuri sinun arkeesi sopivia rutiineja sekä opettelet joustavia tapoja, joilla ylläpidät hyvinvointiasi pitkällä tähtäimellä.** Valmennuksessa käyttämämme psyykkisen työskentelyn menetelmät ja mielentaidot, joita harjoittelemme, ovat laajasti sovellettavissa erilaisiin elämäntapamuutostavoitteisiin. Näiden taitojen oppiminen vie kohti loppuelämän hyvää oloa.

Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin



## **Psyykkinen valmennus (päävalmentajana psykologi Anu Tevanlinna)**

Muutos terveyskäyttäytymisessä lähtee muutoksesta ajattelussa. Koska suurimmat pysyvän muutoksen esteet voivat olla korvien välistä, paneudumme valmennuksessa elämäntapamuutoksen psyykkiseen työskentelyyn.

Se tarkoittaa sitä, että opit tunnistamaan, miten mielesi ohjaa toimintaasi ja löydät uudenlaisia ajattelu- ja toimintatapoja, joilla saat mielesi edistämään muutosta jarruttamisen sijaan. Tarkastelet esimerkiksi elintapojesi muuttamiseen liittyviä uskomuksia, ajatusväristymiä ja tunteita. Opettelet mielentaitoja, joilla ohjaat itsesi kohti pysyvää muutosta.

Saat valmennuksessa käytännönläheisen käsityksen elämäntapamuutoksen psykologiasta. Lisäksi opastan uusimpaan tieteelliseen tutkimukseen perustuvia keinoja hyvinvointia lisäävien rutiinien rakentamiseen. Opit, miksi pelkkä päätös tehdä asiat uudella tavalla harvoin johtaa pysyvään muutokseen.

Teemme valmennustapaamisissa runsaasti tehtäviä ja mielikuvaharjoituksia, jotka tukevat muutoksen toteuttamista. Lisäksi saat erilaisia harjoituksia tapaamisten välissä työstettäväkseen. Opettelemme myös psykologisen joustavuuden taitoja: teemme arvotyöskentelyä ja kehitämme tietoisuustaitoja, jotka tukevat muutoksen toteuttamisessa. Valmennuksen aikana siis lisäät itsetuntemustasi ja opit taitoja johtaa itseäsi myös muissa tilanteissa.

## **Aktiivinen arki - liikunta, palautuminen ja kehon hyvinvoinnin tukeminen (päävalmentajana Personal Trainer Johanna Luttinen)**

Minkälainen aktiivinen arki tukee hyvinvointia ja jaksamista? Mistä hyvä treeni koostuu? Mikä riittää kiireen keskellä tai mistä lähteä liikkeelle? Minkälainen liikkuja olen, mikä minua motivoi?

Valmennuksen aikana opit aktiivisen arjen kulmakivet: tiedät, mistä hyvä lihaskunto- ja kestävyystreeni koostuu, opit vahvan coren ylläpitämisen niksit ja ymmärrät, mitä kehonhuolto tarkoittaa arjessasi. Opit tunnistamaan, miten stressi ja palautuminen vaikuttavat arjessa jaksamiseen. Saat konkreettisia vinkkejä siihen, millä keinoin voit vaikuttaa optimoidaksesi hyvinvointiasi ja treenaamisesi.

Saat mukaasi erilaisia käytännön vinkkejä, joilla rakennat juuri sinulle sopivan rytmin treenaamiselle ja palautumiselle. Suunnittelemme valmennuksen alussa jokaiselle henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman, jossa lähtötasosi on huomioitu. Täsmennämme suunnitelmaa valmennuksen edetessä.



Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin





## Tulos

**Yhteinen tavoitteemme on sinulle merkityksellinen ja juuri sinun elämäsi sopiva, pysyvä muutos. Pikavoittojen sijaan rakennamme valmennuksen aikana syvempää psyykkistä muutosta ajattelu- ja toimintamalleissasi. Samalla etenet käytännön teoilla kohti haluamaasi muutosta ja juurrutat muutosta tukevat tavat pysyväksi osaksi elämäsi.**

# VALMENTAJASI

## Anu Tevanlinna



Olen laillistettu psykologi (PsM), sertifioitu coach (RCC), mindfulness-ohjaaja CFM® ja tietokirjailija. Missioni on saada yksilöt nauttimaan arjestaan sekä lisätä yksilötasolla elämäntyytyväisyyttä ja edistää psyykkistä hyvinvointia. Elämäntapamuutoksen psyykkistä työskentelyä käsittelevä tietokirjani *Hyvinvointia mielelläsi* ilmestyy elokuussa 2020.

Yhdistän valmennuksissani aivotutkimukseen perustuvaan Brain-based Coaching -menetelmään psykoedukaatiota sekä elämäntapamuutoksia parhaiten tukevia harjoituksia ja menetelmiä esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapiasta ja kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Lisäksi ammennan valmennuksiini oppeja uusimmista tieteellisistä tutkimuksista.

Voit tutustua Anuun tarkemmin osoitteessa [anutevanlinna.com](http://anutevanlinna.com)

Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin

## Johanna Luffinen

Olen kahden pienen lapsen äiti, vaimo ja arjen hyvää fiilistä rakastava liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjä. Koulutukseltani olen liikunnan ammattitutkinnon suorittanut urheiluopistojen sertifioima Personal Trainer. Pohjakoulukseltani lastentarhanopettajan pätevyyden omaava sosionomi (AMK). Olen erikoistunut psyykkiseen valmentamiseen ja toiminut pitkään Etelä-Suomen Liikunnassa ja Urheilussa lasten, nuorten ja aikuisliikunnan kouluttajana.

Liikunnan, palautumisen ja ravinnon suhteen tärkeintä on löytää optimaalinen tasapaino. Informaatiotulvan keskellä voi olla vaikeaa tunnistaa, mikä on oleellista hyvinvointisi kannalta. Työssäni autan asiakkaita löytämään arjen, jossa on kokonaisvaltaisesti hyvä olla. En usko kuureihin, kurinalaisuuteen tai vertailuun. Uskon valintoihin, jotka pohjautuvat hyvään elämään ja sinulle tärkeisiin asioihin. Haluan auttaa Sinua löytämään tasapainoisemman arjen, joka tukee arjen aktiivisuutta, jaksamista, hyvinvointia ja läheisiä ihmissuhteita.



Voit tutustua Johannaan tarkemmin osoitteessa <https://liikuleikiloista.fi/tiimi/>



## Tiina Petrell

Olen fysioterapeutti (AMK) ja valmentaja, joka on liikkunut läpi ikänsä. Uskon vahvasti lauseeseen "liike on lääke" – toivon, että jokainen löytää oman juttunsa liikunnan parissa ja siten monipuolisia tapoja pitää kehon hyvinvoinnista huolta.

Omassa valmennuksessa painotan vahvasti oman kehon kuuntelua - on ok ettei aina mennä täysillä vaan ennemminkin oman kehon tarpeita kunnioittaen. Uskon monipuoliseen treenaamiseen ja aidosti yksilölliseen kohtaamiseen. Rakastan uuden oppimista ja kehon haastamista lempeän jämpästä järkeä unohtamatta.

Voit tutustua Tiinaan tarkemmin osoitteessa <https://liikuleikiloista.fi/tiimi/>

Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin

# MUUTOSVALMENNUS 2020–21

**HINTA:** 85€ / kk

Maksutavat: kertamaksuna 1020€ tai 2kk välein 2kk erissä 170€ (+3€ laskutuslisä).

**FIRSTBEAT MITTAUS OSANA VALMENNUSTA:** 149€ (norm. 169€)

Firstbeat-mittaus sisältää halutessa myös kuntotason testauksen.

## **YKSILÖVALMENNUS OSANA VALMENNUSTA:**

Johanna: 89€ / 60min (norm. 95€ / 60min)

Anu: 120€ / 45min (norm. hinta 150 euroa/45 min)

Tiina: 70€ / 60min (tarjoushinta valmennukseen osallistuville)

**VALMENNUKSET:** Oulunkylän Studiolla, os. Siltavoudintie 9. Viranomaismääräysten ja -suositusten vaatiessa pienryhmätapaamiset toteutetaan etäyhteydellä.

**ILMOITTAUTUMISET:** johanna@liikuleikiloista.fi

**VAKUUTUS:** Valmennettava ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta, valmennettavan vastuulla on hankkia asianomaiset vakuutukset itse.

**EHDOT:** Ilmoittautuminen valmennukseen on sitova. Valmennuksen voi perua 4 viikkoa ennen valmennuksen alkua maksutta.

**METODIT:** Valmennus on suunniteltu haastamaan sinua, jotta saavuttaisit tavoitteita, joita et todennäköisesti saavuttaisi itsenäisesti. Saatat ajoittain kokea valmennuksen haasteelliseksi kehitymisprosessiksi. Valmennus ei ole terapiaa, eikä valmennus korvaa terveydenhuollon palveluita. Valmennus on toiminnallinen ja perustuu itseohjautuvuuteen.



Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin

# AIKATAULU

**VALMENNUKSET:** Oulunkylän Studiolla, os. Siltavoudintie 9. Maanantain valmennuskerrat klo 19.15–20.30 ja lauantain valmennuskerrat klo 8.45 - 10

**POISSAOLOT:** Poissaoloja voi korvata Muutosvalmennuksen toisen ryhmän mukana tai Liiku, Leiki & Loista pienryhmätunneilla valmennuksen ajan.



## Alustava aikataulu – sisältöihin voi tulla muutoksia ryhmän toiveet huomioiden.

### RYHMÄ 1 AIKATAULU

TEEMA	RYHMÄ 1	VALMENTAJA
Yhteinen Aloitus	Ma 31.8. klo 19.05	Anu, Johanna
Alkukartoitus & Kotitreeni	Ma 7.9. klo 19.05	Johanna
Motivaatio & Elämäntapamuutoksen tavoite	La 19.9. klo 8.45	Anu
Minä liikkujana & Kehonpainotreeni	Ma 28.9. klo 19.15	Johanna
Webinaari: Energiaa arkeen Selätä syysväsymys	La 3.10. klo 8.45	Anu

### SYYSTAUKO

TEEMA	RYHMÄ 1	VALMENTAJA
Rutiinien rakentaminen	La 24.10. klo 8.45	Anu
Liikkumisen suositukset Kestävyystreeni	Ma 2.11. klo 19.15	Johanna
Webinaari: Uni ja palautuminen ja elämäntapamuutos	La 14.11. klo 8.45	Anu
Voimaharjoittelun hyödyt, Lihaskuntotreeni	La 21.11. klo 8.45	Tiina
Liikunnasta energiaa Core & Kehonhuolto	Ma 30.11. klo 19.15	Johanna

### TALVEN OMATOIMIJAKSO

Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin



<b>TEEMA</b>	<b>RYHMÄ 1</b>	<b>VALMENTAJA</b>
Uusi vuosi ja pysyvä muutos	Ma 18.1. klo 19.15	Anu, Johanna
Mielentaidot & Mindfulness	La 30.1. klo 8.45	Anu
Oman kehon kuuntelu, Kroppa kuntoon treeni	Ma 8.2. klo 19.15	Johanna
Uskomukset ja Ajatusvääristymät	La 6.3. klo 8.45	Anu
Hyvän treenin Kulmakivet Webinaari	La 20.3. klo 8.45	Johanna
Aktiivinen arki Taukojumppavinkit	Ma 22.3. klo 19.15	Johanna
Tunteet ja terveystäytyminen. Tunnesyöminen	La 10.4. klo 8.45	Anu
Kehonhuolto	Ma 26.4. klo 19.30	Tiina
Itsemyötätunto ja Tahdonvoima muutoksen tukena	La 8.5. klo 8.45	Anu
Kesän suunnitelma & Ulkotreeni	Ma 19.5. klo 19.15	Johanna
<b>KESÄN OMATOIMIJAKSO</b>		
Yhteinen lopetus Miten jatkan onnistuneesti?	Ma 16.8. klo 19.05	Anu, Johanna



Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin