

# 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, fysioterapeutin ja vertaisryhmän 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 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



*Tukenasi muutoksessa on kokeneet valmentajat ja vertaisryhmä. Etenet yksilöllisesti kohti tavoitettasi omaan elämääsi räätälöidyin käytännön teoin.*

## VALMENNUS SISÄLTÄÄ

- 17 pienryhmätapaamista (75 min/tapaaminen)
- alkukartoituksen
- seitsemän webinaaria (45 min/webinaari)
- omatoimijaksoja, joiden avulla opit ylläpitämään muutosta osana arkeasi myös valmennuksen päätyttyä
- vertaisryhmän yhteisen keskustelufoorumin

Lisäksi saat valmennuksessa:

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

Lisäksi voit yhdistää valmennukseen alennettuun hintaan

- Yksilövalmennuskertoja. Yksilövalmennukset täydentävät pienryhmävalmennusta antaen mahdollisuuden syventyä muutoksesi kannalta olennaisiin teemoihin valitsemasi valmentajan kanssa. Suosittelemme yksilövalmennuskertoja niille, jotka haluavat muutokseen intensiivisempää tukea ja lisäapua omiin pohdintoihin.
- Firstbeat hyvinvointianalyysin, joka auttaa tunnistamaan stressin ja palautumisen tasapainoa. Mittauksen avulla voit myös selvittää kuntotasosi ja näet onko oma kunto, millä tasolla terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.

**Valmennuksen aikana harjoittelet pysyviä, hyvinvointia lisääviä ja juuri sinun arkeesi sopivia rutiineja sekä opettelet joustavia tapoja, joilla ylläpidät hyvinvointiasi pitkällä tähtäimellä.** Käyttämämme psyykkisen työskentelyn menetelmät ja mielentaidot, joita harjoittemme, 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 terveystietoisuudessa lähtee muutoksesta ajattelussa. Joskus suurimmat muutoksen esteet ovat esimerkiksi uskomuksissa, sisäisessä puheessa ja tunteissa ja siksi paneudumme valmennuksessa muutoksen psyykkiseen työskentelyyn.

Valmennuksessa opettelet tunnistamaan, miten mielesi ohjaa toimintaasi ja löydät uudenlaisia ajattelu- ja toimintatapoja, joilla saat mielesi edistämään muutosta jarruttamisen sijaan. Tarkastelet mm. elintapojesi muuttamiseen liittyviä uskomuksia, ajatusväärityksiä ja tunteita. Opettelet mielentaitoja, joilla ohjaat itsesi kohti pysyvää muutosta.

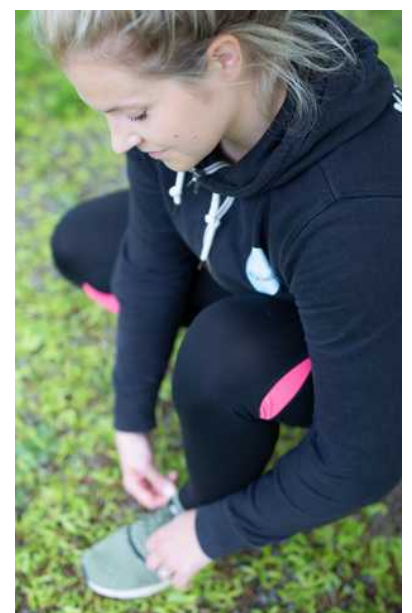
Saat valmennuksessa käytännönläheisen käsityksen elämäntapamuutoksen psykologiasta. Lisäksi opastan uusimpaan tieteelliseen tutkimukseen perustuvia keinoja hyvinvointia lisäävien rutiinien rakentamiseen. Opit, miksi pelkkä päätös tehdä asiat uudella tavalla harvoin johtaa pysyvään muutokseen ja tahdonvoiman sijaan opit käyttämään itsemyötätuntoa ja kannustavaa sisäistä puhetta

Teemme valmennustapaamisissa runsaasti tehtäviä ja mielikuvaharjoituksia, jotka tukevat muutoksen toteuttamista. Saat erilaisia harjoituksia tapaamisten välissä työstettäväksi. 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 hyvinvointi (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 olet, mikä 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 jaksamiseen. Saat käytännönläheisiä vinkkejä, joilla voit vaikuttaa hyvinvointisi lisäämiseen ja näkökulmia, joiden avulla rakennat sinulle sopivan rytmin harjoittelulle ja palautumiselle. Halutessa saat valmennuksen alussa yksilöllisen 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 edistää hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä yksilötasolla. Elämäntapamuutoksen psyykkistä työskentelyä käsittelevä tietokirjani *Hyvinvointia mielelläsi – arvoista suunta elämäntapamuutokseen* ilmestyi 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 sertifioidu 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), PT 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 2021–22

**HINTA:** 97€ / kk

Maksutavat: **early-bird hinta kertamaksuna 1165€** tai 2kk välein 2kk erissä 194,20€ (+3€ laskutuslisä), voimassa 18.6.21 asti. Tämän jälkeen valmennuksen hinta 1265€.

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

Firstbeat-mittaus sisältää halutessa myös kuntotason testauksen.

## YKSILÖVALMENNUS OSANA VALMENNUSTA:

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

Anu: 110€ / 45min (norm. hinta 195 euroa/45 min). 4 tapaamista: 420 euroa (norm.hinta 575 euroa), tapaamiset etäyhteydellä tai Lapinlahdessa

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 9-10.15 tai 10-11.15

Webinaareista ja pienryhmävalmennusten luento-osuuksista tulee mahdollisuuksien mukaan tallenne.



**POISSAOLOT:** voi korvata Liiku, Leiki & Loista pienryhmätunneilla valmennuksen ajan.

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

TEEMA	AIKATAULU SYKSY 2021	VALMENTAJA
Aloituswebinaari	Ti 24.8. klo 17.15 – 18.15 (tallenne)	Anu, Johanna
Yhteinen Aloitus	Ti 31.8. klo 17.15 – 18.30	Anu, Johanna
Alkukartoitus & Liikuntasuunnitelma	Ma 6.9. klo 19.15 – 20.30	Johanna
Motivaatio & Elämäntapamuutoksen tavoite	La 11.9. klo 9.00 – 10.15	Anu
Liikuntamotivaatio & Kestävyystreeni	Ma 27.9. klo 19.15 – 20.30	Johanna
Webinaari: Syömisestä psykologiaa	La 2.10. klo 9.30 – 10.15 (tallenne)	Anu
Webinaari: Stressinsäätely	Ma 11.10. klo 19.30 (tallenne)	Johanna

## SYYSTAUKO

TEEMA	AIKATAULU	VALMENTAJA
Rutiinien rakentaminen	La 30.10. klo 8.45 – 10	Anu
Liikkumisen suositukset Kehonpainotreeni	Ma 8.11. klo 19.15 – 20.30	Johanna
Webinaari: Uni ja palautuminen	La 20.11. klo 9.30 (tallenne)	Anu
Omatoimijakson suunnittelu Vahva Core - treeni	Ma 22.11. klo 19.15 – 20.30	Johanna
Webinaari: Kehonhuollon ABC FasciaMethod niskahartiaseutu	Ma 13.12. klo 19.30 – 20.30	Tiina

## TALVEN OMATOIMIJAKSO

Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin

<b>TEEMA</b>	<b>AIKATAULU KEVÄT 2022</b>	<b>VALMENTAJA</b>
Uusi vuosi ja pysyvä muutos	Ma 17.1. klo 19.15 – 20.30	Johanna
Mielentaidot & Mindfulness	La 29.1. klo 10 – 11.15	Anu
Oman kehon kuuntelu, taukojumppavinkit	Ma 14.2. klo 19.15 – 20.30	Johanna
Uskomukset ja Ajatusvääristymät	La 5.3. klo 8.45 – 10.00	Anu
Webinaari: Liikunta pysyväksi osaksi arkea	Ma 21.3. klo 19.15 (tallenne)	Johanna
Tunteet ja terveystäytyminen. Tunnesyöminen	La 9.4. klo 10 – 11.15	Anu
Webinaari: Keho ja ruokasuhte	Ti 19.4. klo 17 – 17.45 (tallenne)	Anu
Kävely- ja juoksutekniikka	Ma 25.4. klo 19.30 – 20.45	Tiina
Itsemyötätunto ja Tahdonvoima muutoksen tukena	La 14.5. klo 9 – 10.15	Anu
Kroppa kuntoon treeni ja toiveaihe	Ma 17.5. klo 19.15 – 20.30	Johanna
Kesän suunnitelma & Ulkotreeni	Ma 31.5. klo 19.15 – 20.30	Johanna
<b>KESÄN OMATOIMIJAKSO</b>		
Yhteinen lopetus Miten jatkan onnistuneesti?	Ma 15.8. klo 19.15 – 20.30	Anu, Johanna



Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin