

# 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 tarpeesi mukaan
- 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 lähdemme 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.

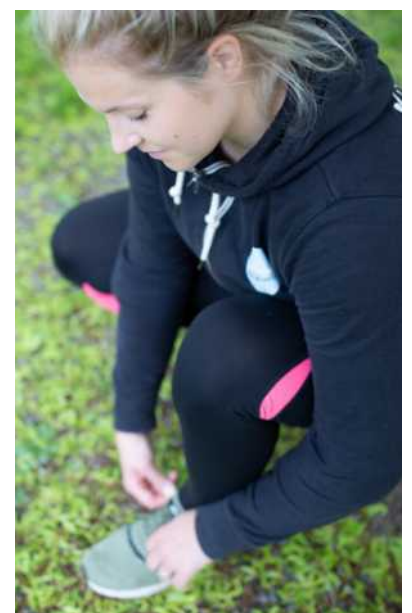
Saat valmennuksessa käytännönläheisen käsityksen elämäntapamuutoksen psykologiasta. Lisäksi opastan uusimpaan tieteelliseen tutkimukseen perustuvia keinoja hyvinvointia lisäävien rutiinien rakentamiseen. Opit, miksi pelkkä päätös tehdä asiat uudella tavalla harvoin johtaa pysyvään muutokseen ja tahdonvoiman 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 – näin rakennat sinulle sopivan rytmin harjoittelulle ja palautumiselle. Halutessa saat valmennuksen alussa yksilöllisen liikuntasuunnitelman, jossa lähtötasosi on huomioitu. Täsmennämme suunnitelmaa valmennuksen edetessä toiveesi mukaan.



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, terveystieteiden erikoistumiskoulutuksessa), sertifioitu coach (RCC), mindfulness-ohjaaja CFM® ja tietokirjailija. Missioni on edistää hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä yksilötasolla. Kirjani *Hyvinvointia mielelläsi – arvoista suunta elämäntapamuutokseen* (Atena, 2020) käsittelee elämäntapamuutoksen psyykkistä työskentelyä. Elokuussa 2022 ilmestyy kirjani *Muutos mielessä* (Atena) pureutuu elämänmuutoksen mielentaitoihin.

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. Olen liikunta- ja kasvatustieteen ammattilainen, pt sekä erikoistunut psyykkiseen valmentamiseen. Työkseni johdan studiomme toimintaa sekä valmennan ja koulutan.

Hyvinvoinnin suhteen tärkeintä on löytää optimaalinen tasapaino, joka toimii siinä arjessa, jota elät. Informaatiotulvan keskellä voi olla vaikeaa tunnistaa, mikä on oleellisinta juuri nyt. Työssäni autan asiakkaita tunnistamaan, mihin olemassa olevat resurssit kannattaa käyttää – autan löytämään rennompaa twistiä, liikunnan iloa ja parempaa palautumista. En usko kuureihin, kurinalaisuuteen tai vertailuun. Uskon valintoihin, jotka pohjautuvat hyvään elämään ja sinulle tärkeisiin asioihin. Haluan auttaa Sinua löytämään tasapainoisemman arjen, joka tukee 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. Opiskelen tällä hetkellä Haaga-Heliassa Liikunnanohjaaja AMK tutkintoa. Uskon vahvasti lauseeseen "liike on lääke" – toivon, että jokainen löytää oman juttunsa liikunnan parissa ja siten erilaisia tapoja huolehtia kehon hyvinvoinnista.

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 OGELI 2022–23

**HINTA:** 99,95€ / kk

Maksutavat: **SUPER early-bird hinta 1199€ (sis. kesän työpajan 16.6.). voim. 15.6.22**  
**Early-bird hinta 1199€** voim. 11.8.22 asti. Tämän jälkeen valmennuksen hinta 1299€.  
Laskun voi maksaa 1-4 osassa tai 2kk välein 2kk erissä 199,90€ (+3€ laskutuslisä).

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

Firstbeat-mittaus sisältää halutessa myös kuntotason testauksen.

## YKSILÖVALMENNUS OSANA VALMENNUSTA:

Johanna: 92€ / 60min (norm. 98€ / 60min)

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

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

**VALMENNUKSET:** Oulunkylässä, Siltavoudinti 9 / Torivuodintie 7. Viranomais määräysten 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. Saat 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

# VALMENNUKSEN AIKATAULU

**VALMENNUKSET:** Oulunkylässä os.  
Siltavoudintie 9 / Torivoudintie 7

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 2023	VALMENTAJA
Aloituswebinaari	Ma 29.8. klo 17.30 – 18.15	Anu, Johanna
Yhteinen Aloitus	To 1.9. klo 17.30 – 18.45	Anu, Johanna
Alkukartoitus & Liikuntasuunnitelma	Ti 6.9. klo 18.15 – 19.30	Johanna
Motivaatio & Elämäntapamuutoksen tavoite	To 15.9. klo 17.30 – 18.45	Anu
Liikuntamotivaatio & Kestävyystreeni	Ti 27.9. klo 18.15 – 19.30	Johanna
Webinaari: Syömisestä psykologiaa	To 6.10. klo 17.15 - 18	Anu
Webinaari: Stressinsäätely	Ti 11.10. klo 17.15 – 18.15	Johanna

### SYYSTAUKO

TEEMA	AIKATAULU	VALMENTAJA
Liikkumisen suositukset Kehonpainotreeni	Ti 1.11. klo 18.15 – 19.30	Johanna
Rutiinien rakentaminen	To 10.11. 17.30 – 18.45	Anu
Omatoimijakson suunnittelu Vahva Core – treeni	Ti 29.11. klo 18.15 – 19.30	Johanna
Webinaari: Uni ja palautuminen	To 8.12. klo 17.15 - 18	Anu
Webinaari: Kehonhuollon ABC FasciaMethod niskahartiaseutu	To 15.12 klo 17 – 18.15	Tiina

### TALVEN OMATOIMIJAKSO

Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin

<b>TEEMA</b>	<b>AIKATAULU KEVÄT 2023</b>	<b>VALMENTAJA</b>
Uusi vuosi ja pysyvä muutos	Ti 17.1. klo 18.45 - 20	Johanna
Mielentaidot & Mindfulness	To 2.2. klo 17.30 – 18.45	Anu
Oman kehon kuuntelu, taukojumppavinkit	Ti 14.2. klo 18.15 – 19.30	Johanna
Uskomukset ja Ajatusvääristymät	To 2.3. klo 17.30 – 18.45	Anu
Webinaari: Liikunta pysyväksi osaksi arkea	Ti 21.3. klo 17.15 – 18.15	Johanna
Webinaari: Keho ja ruokasuhte	To 30.3. klo 17.15 - 18	Anu
Tunteet ja terveyskäyttäytyminen. Tunnesyöminen	To 13.4. klo 17.30 – 18.45	Anu
Kävely- ja juoksutekniikka	Aikataulu selviää myöh.	Tiina
Itsemyötätunto ja Tahdonvoima muutoksen tukena	To 4.5. klo 17.30 – 18.45	Anu
Kroppa kuntoon treeni ja toiveaihe	Ti 16.5. klo 18.15 – 19.30	Johanna
Kesän suunnitelma & toivetreeni	Ti 6.6. klo 18.45 – 19.30	Johanna
<b>KESÄN OMATOIMIJAKSO</b>		
Yhteinen lopetus Miten jatkan onnistuneesti?	To 17.8. klo 17.30 – 18.45	Anu, Johanna



Rakastamme hyvinvointia, emme suorittamista!  
Pidätämme oikeuden muutoksiin