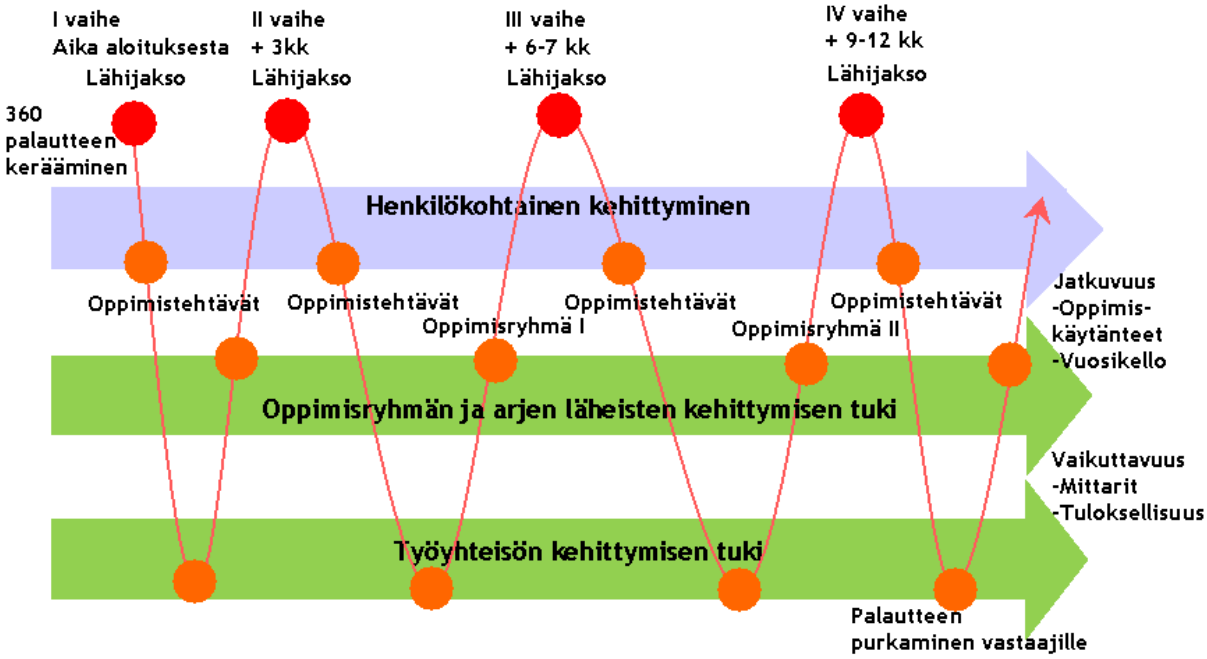
DEEPHEALTH® LITE –TERVEYSKÄYTTÄYTYMISVALMENNUKSEN PROSESSI

DeepHealth® LITE -valmennusprosessi on suunnattu ydinprosessin läpikäyneille (joko avoin ohjelma tai organisaatiokohtainen). Prosessin päämääränä on auttaa ihmistä itseään kehittymään oman terveyskäyttäytymisen kriittisessä arvioinnissa fyysisen, ravitsemuksellisen sekä sosiaalisen terveyden näkökulmasta tarkasteltuna. Alla on kuvattu vain lähipäivien sisältö, joka on prosessin kannalta selkäranka. Oppiminen ja sitä myöten vaikuttavuus tapahtuu kuitenkin oikein toteutettuna lähipäivien ukopuolella. Lähipäivien välit on teemoitettu oppimisryhmille fyysisen, ravitsemuksellisen sekä sosiaalisen terveyden aiheilla.

VALMENNUSPROSESSI:



VALMISTAUTUMINEN VALMENNUKSEEN:
360 asteisen terveyskäyttäytymispalautteen kerääminen
Toimintaympäristöanalyysi

I LÄHIJAKSO ”Perusteet”
Valmennuksen tavoitteet
Terveyskuntokartoitus I
Oman käyttäytymisen arviointi SWOT avulla
Toimintaympäristön merkitys terveydelle
Muutosvaiheen arviointi ja kehittymissuunnitelman päivittäminen (etukäteen otettu 360 asteinen kysely)
Tehtävät

II LÄHIJAKSO ”Oman terveyden ja käyttäytymisen kriittinen arviointi”
Terveyskuntokartoitus II
Oman käyttäytymiseni sekä muutosvaiheen arviointi sekä kehittymisen raportointi
Terveyden ja oman vuorovaikutuskäyttäytymisen kehittymissuunnitelma
Tehtävät oppimisryhmille

III LÄHIJAKSO ”Arvot ja oppimiskokemukset”
Terveyskuntokartoitus III (uusi kartoitusprotokolla)
Arvot: arvona terveys ja hyvinvointi
Oppimisryhmien raportointi ja oppimispalaute
Oman muutoksen raportointi sekä kehittymissuunnitelman päivitys
Tehtävät

IV LÄHIJAKSO ”Seuranta ja jatkuvuus”
Kertaus ja terveyskuntokartoitus IV
Terveyskäyttäytymisen profiilin purkaminen
Kehittymisen seuranta, raportointi
Terveyden ja oman vuorovaikutuskäyttäytymisen kehittymissuunnitelman päivitys (etukäteen otettu 360 asteinen kysely)
Uusien tavoitteiden asettaminen

I LÄHIJAKSO

Ensimmäisen jakson tavoitteena on, että osallistujat tietävät terveyskuntonsa sekä ymmärtävät käyttäytymisen merkityksen terveyteemme. Päivä aloitetaan tutustumalla toisiimme ja ryhmäytymällä. Kokemuksemme mukaan tutussakin organisaatiossa saattavat ihmiset olla toisilleen verrattain tuntemattomia.

Tutustumis- ja kuulemiskierroksen jälkeen kartoitamme pienryhmätyöskentelyn kautta osallistujien odotuksia valmennukselta, jotka koostamme myös ryhmän yhteiseksi oppimistavoitteeksi.

Valmennuksen painopiste on terveyskäyttäytymisen alkutilanteen määrittämisessä sekä käyttäytymisen arvioinnissa. Määrittelemme tärkeät käsitteet, jotta yhteinen kieli on jatkossa mahdollista. Kartoitamme myös osallistujien omia kokemuksia ja kertaamme omien profiiliemme kautta jo aiemmin opitut asiat tavoitteellisen vuorovaikutuksen saralla.

Jakson aikana osallistujat tutustuvat toimintaympäristön käsitteeseen ja pohtivat mm. terveyttä ihmisten, asioiden ja organisaation näkökulmasta. Jatkamme pohtimista myös vuorovaikutuksen sekä oman sisäisen oppimisen osalta. Kartoitamme myös jokaisen valmennettavan terveyskunnon erikseen valittavalla mittarilla, tässä tapauksessa Tanita-kehonkoostumuskartoituksella.

Edellä mainittujen asioiden lisäksi paneudumme omaan käyttäytymiseemme sekä toimintaympäristöömme neliulotteisen analyysin avulla tunnistaaksemme terveyskäyttäytymisemme vahvuudet, heikkoudet, uhat sekä mahdollisuudet. Lopuksi pyrimme löytämään osa—alueiden muutosvalmiutta pohtimalla optimaalisimman ja todennäköisimmän terveyden kehittämisen suunnan tehden tästä konkreettisen kehittymissuunnitelman.

Jokaisen jakson päätteeksi keräämme palautteen, joka koostetaan ja lähetetään valmennettaville. Toimenpiteen yhtenä tarkoituksena on antaa esimerkki palautteen hyödyntämisestä sekä toisaalta varmistua tuotteen laadusta. Tärkein palaute on vastuullisuuden näkökulmasta kuitenkin valmennettavissa syntyvä kipinä ja halu kehittää itseään. Tätä havainnoimme valmennusprosessin aikana toteutettavilla tehtävillä sekä terveyskuntokartoituksilla.

I ja II jakson välinen aika on teemaltaan fyysisen terveyden polku.

II LÄHIJAKSO (noin kolme kuukautta aloituksesta)

Tavoitteena on osata arvioida kriittisesti omaa terveyskäyttäytymistä ja nostaa valmennettavan halua kehittää hyvinvointiaan valmiuksiin paneutuen. Opetustavoitteen näkökulmasta puhumme myös yleisemmin terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Päivän aikana toteutamme terveyskunnon toistokartoituksen ja arvioimme yksilöinä ja oppimisryhminä käyttäytymisemme muutoksen vaikuttavuutta. Tulokset käydään läpi ryhmätasolla esimerkkikartoituksen avulla. Sen lisäksi pureudumme toimintaympäristömme asettamiin haasteisiin pyrkien löytämään optimaalisen tavan oman terveyskunnon kehittämiseen.

II ja III jakson välinen aika on teemaltaan ravitsemuksellisen terveyden polku.

III LÄHIJAKSO (noin 6-7 kuukautta aloituksesta)

Kolmannen jakson tavoitteena on, että osallistuja ymmärtää omien arvojen merkityksen itsensä kehittämisessä. Käyttäytymisen aito muutos lähtee valmiuksiin vaikuttamisesta, joten tämä jakso on valmiuden tarkastelua. Arvoja käsitellään yksilön arvostusten kautta pohtien erityisesti ajankäytön ja tärkeiksi asioiksi todettujen kohteiden välistä suhdetta. Käsittelemme erityisesti terveyttä arvona. Huomaamme myös yksilön arvojen ja käyttäytymisen välisen ristiriidan olevan normaali ilmiö.

Toinen tärkeä teema arvojen lisäksi on henkilökohtaisen oppimisen seuranta ja raportointi. Tässä korostuu oppimistiimien avoin keskusteluilmapiiri ja luottamuksellisuus. Terveyden näkökulmasta pohdimme käyttäytymisemme ja terveytemme välisiä yhteyksiä ja päivitämme omaa terveyden suunnitelmamme seuraavaa jaksoa ja tavoitettamme varten. Tukena teemme tässä vaiheessa III terveyskuntokartoituksen ja vertailemme muutoksia sekä ryhmän että omassa kehittymisessämme.

III ja IV jakson välinen aika on teemaltaan sosiaalisen terveyden polku.

IV LÄHIJAKSO (noin 9-12 kuukautta aloituksesta)

Neljännen jakson tavoitteena on raportoida, mitä valmennettava on tähän mennessä saavuttanut ja mitä hän voi halutessaan saavuttaa. Lisäksi tavoitteena on, että hänellä on uusittu kehittymislauseen aihio valmennuspäivän päättyessä. Tässä vaiheessa on tarkoitus pohtia yksilön näkökulman lisäksi pysyvien oppimiskäytänteiden viemistä eteenpäin.

Jakson aikana kartoitetaan valmennettavien terveyskunto IV kerran ja sen pohjalta laaditaan uusi, terveyttä edistävän ja omista valmiuksistamme lähtevän yksilöllinen suunnitelma tulevaisuutta varten.

Jakso rakentuu lyhyen kertauksen jälkeen henkilökohtaisten profiilien jakamisesta sekä niiden käsittelystä, ryhmäkeskusteluista ja johtopäätöksistä. On todella tärkeää huomata, ettei prosessi pääty, vaikka ohjattu vaihe onkin päättymässä. Vasta tässä kohtaa oikeasti nähdään kuinka ihmiset haluavat omaa oppimisen kehittämistä viedä eteenpäin.