

Pienillä askelilla pysyvään hyvinvointiin



KOETKO TYYTYMÄTTÖMYTTÄ hyvinvointiisi ja haaveilet elämäntaparemontista? Kuulutko niihin, jotka kyllä tietävät miten pitäisi syödä, liikkua ja nukkua, mutta hyvää tarkoittavien ohjeiden noudattaminen ei tahdo onnistua tai onnistuu vain hetkellisesti? Aiotko joka syksy tehdä muutoksia elintapoihisi, mutta kiire, väsymys, huono mieliala tai suorittamattomat kotityöt ovat terveyttä tukevien valintojen esteenä?

Olet ehkä huomannut, että pelkkä tieto tai tietoisuus liikkumisen tai terveellisen ruokavalion hyödyistä ei useinkaan johda toivottuun käyttäytymisen muutokseen. Muutoksen tueksi tarvitaan taitoja, jotka auttavat oman ajattelun ja käyttäytymisen säätelyssä ja ohjaamisessa. Parhaimmillaan muutos on pysyvää ja se kytkeytyy itselle merkityksellisiin asioihin luontevana osana omaa elämäntilannetta.

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry:n järjestämät 1. askel Pysyvään muutokseen -hyvinvointikurssit tarjoavat uudenlaisen konseptin ja mahdollisuuden pysähtyä oman hyvinvoinnin äärelle ammattilaisten ohjauksessa. Kurseilla käytetään psykologista arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa, jonka

tavoitteena on, että jokainen osallistuja löytää itselleen oikean tavan edistää omaa terveyttään toisilta saatujen ohjeiden suorittamisen sijaan. Kurssilla opetellaan tarkastelemaan hyväksyvästi esimerkiksi omiin liikuntatottumuksiin tai painoon liittyviä solmuja.

Pysyvä elämäntapamuutos ei tarkoita itsekuria, tahdonvoimaa tai niskasta kiinni ottamista. Kurseilla motivaatiota terveyskäyttäytymisen muutokselle rakennetaan ohjatulla arvotyöskentelyllä, jossa pohditaan ja määritellään ne onnellisuuden ja terveyden kokemukset, joita itse arvostaa ja kokee tärkeinä. Osallistujia ohjataan myös tunnistamaan ja käsittelemään sellaisia tunteita ja ajatuksia, jotka ovat usein liikkumisen ja terveen elämän esteinä. Motivaatio itsestä huolehtimiseen löytyy seuraamalla itse sanottua toivetta omasta hyvinvoinnista ja konkretisoituu lopulta sellaisiin valintoihin ja tekoihin, jotka tukevat tätä tavoitetta.

Veikkausvaroin tuetut kurssikokoukset koostuvat kolmesta erillisestä lähijaksosta ja ne on tarkoitettu kaikille työikäisille työelämästatukseen katso-matta. Kurseja järjestetään urheiluopistoissa, kylpylöissä ja luontomatkailukohteissa ympäri Suomen. Kurssien aikana on mahdollisuus myös tutustua uusiin liikuntamuotoihin, saada tietoa ravinnosta ja liikkua ohjatusti yhdessä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Ota ensimmäinen askel kohti pysyvää hyvinvointia!

Lisätiedot ja sähköinen hakulomake löytyvät osoitteesta pht.fi