# Voimavara

## HYVINVOINNIN LÄHDE

**Työelämässä yhä useammin työntekijät kokevat lisääntynyttä henkistä kuormittumista. Pitkään jatkuessaan kuormittuminen muuttuu hiljalleen kokonaisvaltaisemmaksi, jolloin seurauksena voi olla työkyvyn menettämisen uhka. Jaksamisen parantamiseksi ihminen tar-vitsee tukea ja motivointia. Valmennuskurssi on varhaisen vaiheen kuntoutusta, jonka tarkoituksena on löytää keinoja henkisten voimavarojen vahvistamiseen ja oman terveyden hoitamiseen. Henkinen ja fyysinen hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa, joten on tärkeää vaikuttaa molempiin osa-alueisiin.**

**Kohderyhmä:** Henkilöt, joiden henkiset voimavarat ovat vähentyneet työssä jaksamiseksi ja motivaatio oman terveyden ja hyvinvoinnin hoitamiseksi on laskenut.
**Tavoitteet:** Työssä jaksamisen ja työkyvyn parantaminen elämänhallinnan kehittämisen, stressinhallinnan ja itsehoitokeinojen avulla. Ohjelman sisällössä korostuu työyhteisötaitojen ja henkisen hyvinvoinnin kehittäminen.

### Kurssin sisältö:

**Testit:** Kurssilaisille tehdään alku- ja loppumittaukset. Kaikille tehdään kestävyyskunnon mittaus (pp-ergometritesti) sekä lihaskunto testit.
**Terveys ja hyvinvointi:** Sydänystävällinen ruoka, hyvä uni, rentoutumis-harjoituksia, kädentaidot taitopajassa, terveysliikunta, fyysinen työkyky, liikuntalajien kokeilua, motivointia itsehoitoon.
**Elämänhallinta - jaksaminen:** Terve itsetunto, stressinhallinta, työssä jaksaminen, yhteistyö työyhteisön voimavarana, elämäntapa muutoksen tukeminen. Erikseen BBI –15, uupumuksen itsearviointi ja/tai psykologin yksilöaika.

### Toteutus:

Kurssit toteutetaan Härmän Kuntoutus & Kylpylässä kolmena 2-3 päivän jaksona tai viikon mittaisena (Ma-Pe). Kurssille voi osallistua ns. päivä-seltään tai hotelliin majoittuen.
**Ryhmäkoko:** 10 – 16 henkilöä. Valmnennus voidaan toteuttaa avo-muotoisena tai majoittuvana. Avomuotoisessa kurssilaiset ovat vain päivät Härmässä. Majoitukseen 2 hengen huoneessa, kuuluvat lisäksi vapaa kun-tosalin ja kylpylän käyttö sekä vapaa-ajan ohjelma.

### Kelan kuntoutusraha:

Valmennuskurssille voidaan hakea Kelan kuntoutusrahaa. Kuntoutuja tai hänen työnantajansa on oikeutettu kuntoutusrahaan, kun kuntoutuspäätös on tehty työterveyshuoltolakiin perustuen, työterveyshuollon toimesta ennen kurssin alkua.

### Tiedustelut:

Myyntipalvelu (06) 483 1600
Riitta Puumala puh. 050 3714 712
etunimi.sukunimi@harmankuntoutus.fi

HÄRMÄN KUNTOUTUS & KYLPYLÄ
Vaasantie 22, 62375 YLIHÄRMÄ
www.harmankuntoutus.fi

YHTEIS® KUNNALLINEN YRITYS

Härmän Kuntoutus & Kylpylä