



TERVEYSKUNTO OY
– tie terveyteen –



ESITTELY

Yrittäjien kuntokoulu – kohti kokonaisvaltaista psykofyysisistä hyvinvointia

Yrittäjille tarkoitettu henkilökohtainen valmennusprosessi vertaisryhmässä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi ja edistämiseksi.

Mitä?

Kyseessä on ”erilainen kuntokoulu”:

Tarkoitus ei ole kokoontua kunto- tai jumppasalissa vaan viihtyisässä intiimissä tilassa ja innostavassa vertaisryhmässä Tapiolan keskustassa Heikintorilla, Wagerin toimitiloissa (voidaan kokoontua myös jossain muualla, jos tarve vaatii).

Kuntokoulua varten kootaan 7-8 hengen ryhmä. Tämä yrittäjistä koostuva ryhmä kokoontuu kolmen viikon välein noin puolen vuoden ajan, yhteensä 6-8 kertaa alkaen (aloituspäivämäärä). Ryhmän alussa sovitaan yhdessä aikataulusta, tavoitteista sekä työskentelytavoista.

Ryhmää ohjaavat työfysioterapeutti Maarit Laine sekä työnohjaaja, coach ja kouluttaja, sosiaalipsykologi Maaret Wager, molemmat itsekin yrittäjiä.

Miksi?

Sekä yksin toimivat että muita työllistävät pk-yrittäjät laiminlyövät helposti omaa työhyvinvointiaan työntekijöidensä hyvinvoinnin tai asiakkaiden tarpeiden hyväksi. Aina on annettava parastaan ja täysillä. Eräänlainen ”rajattomuus” on arkipäivää monelle. Myös ammatillinen yksinäisyydenkokemus yrittäjänä on tavallista. Yrittäjille ominaiset huolet - kuin myös ilonaiheet - kulkevat mukana vähän kaikkialle. Yrittäjän arkitodellisuutta ja mielenmaisemaa onkin antoisaa jakaa toisten yrittäjien kanssa, riippumatta alasta.

Vertaisryhmä, jonka jäsenet sitoutuvat ainakin puoleksi vuodeksi yhteisiin tapaamisiin tarjoaa tukea, iloa ja uusia voimia antavan kokemuksen, joka kantaa pitkälle vielä ryhmän päättymisen jälkeen. Parhaassa tapauksessa ryhmän jäsenien välille syntyy ystävyys, joka jatkuu.

Miten?

Ryhmässä sekä rentoudutaan että haetaan sisäistä ryhtiä niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Ryhmän jäsenten tarpeet ja toiveet suuntaavat yhteistä työskentelyä. Esimerkiksi kehonhallintaa voidaan harjoitella sekä seisoma- että istumatyötä tekevien tarpeisiin. Esiintymistaitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja hiotaan ryhmän jäsenten arjen tilanteita huomioiden. Ryhmässä opitaan kevyitä venyttely- ja rentoutustekniikoita, jotka sopivat niin näyttöpäätteen äärelle, pitkille automatkoille kuin pitkiin palavereihin. Samalla pureudutaan itsensä johtamisen kysymyksiin sekä siihen, miten ylläpitää ja vahvistaa uskoa itseen ja omaan yritykseen tai miten ennaltaehkäistä väsymistä ja vaalia työniloa ja elämäniloa niin työssä kuin kotona.

Maarit Laine
työfysioterapeutti
www.terveyskunto.fi

Maaret Wager
sosiaalipsykologi
www.wager.fi