



**MOVES**  
COACHING

HYVINVOINTIVALMENNUKSET YRITYKSILLE



- **MOVES-konsepti** tekee valmentamisesta **aidosti yksilöllistä** pohjautuen valmennettavan yksilölliseen arvomaailmaan ja elämäntilanteeseen.
- **Ohjaava valmennusmenetelmä**, jossa osallistuja on **itse aktiivinen toimija** ja muutoksen mahdollistaja. **Itselle tärkeitä asioita ja arvoja selkiyttämällä** toiminnalle **tulee syvempi merkitys**.
- **Kokemuksellisen oppimisen kautta** uusista tavoista on mahdollista rakentaa **pysyvää, terveyttä ja hyvinvointia** tukevaa elämäntapaa.
- Valmennukset käsittelevät asiakkaan tarpeiden mukaisesti **laaja-alaisesti psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä suorituskyvyn elementtejä** tutkittuun tietoon nojaten. Jokaisen valmennuksen osana **tarjotaan** tarvittavia **taitoja** sekä tilanteeseen sovitettua **tietoa**.



### Hyödyt yksilölle:

- Omien hyvinvointitarpeiden tunnistaminen
- Sitoutuminen omien arvojen mukaiseen toimintaan
- Elämänhallinnan vahvistuminen
- Työ- ja toimintakyvyn parantuminen

### Hyödyt yritykselle:

- Tuottavuuden parantuminen ja työyhteisön voimavarojen lisääntyminen
- Sairauspoissaolojen vähentyminen
- Terveyskulujen pienentyminen
- Kustannustehokas ratkaisu



Opi olemaan läsnä nykyhetkessä ja hyödynnä voimavarasi tehokkaasti. Irtaudu tunteidesi ja ajatusten hallinnasta. Paranna palautumistasi, unesi laatua ja tee päivästäsi energisempi. Paranna päätöksentekokykyäsi ja varmista sitoutumisesi omiin ja tiimisi tavoitteisiin.

**Mindful**

Ota mukaasi toimiviksi todetut ja tieteen tukemat sinulle optimoidut harjoittelumenetelmät sekä ravinto-ohjeistukset kehittämään fyysistä ja henkistä kapasiteettiasi tavoitteidesi mukaisesti.

**Optimized**

Rakenna pysyvä muutos ja toimintamalli omien arvojesi pohjalle ja irtaudu sisäisistä ristiriidoista valintojen suhteen. Tunnista erot sisäisessä ja ulkoisessa motivaatiossa ja opi tekemään valinnat omista lähtökohdistasi.

**Value based**

Opettele keinoja stressin hallintaan ja kehity itsemyötätunnon kautta. Vapauta itsesi aiempien toimimattomien toimintamallien kahleista.

**Empathic**

Varmista arvojesi mukaiset tavoitteet, mittarit ja menetelmät valittuun ”lajiin”.

**Specific**



## **MOVES for Employees: Työntekijöiden hyvinvointivalmennukset**

- Hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) sekä elintapavalmennuksen menetelmistä yritysmaailman tarpeisiin suunniteltu valmennuskokonaisuus, joka lisää osallistujien energisyyttä ja työssä sekä arjessa jaksamista.

## **MOVES for Leaders: yritysten avainhenkilöiden valmennukset**

- Nosta avainhenkilöiden (mm. johtoryhmän jäsenet, esimiehet, vaativat asiantuntijatehtävät) fyysistä ja henkistä kapasiteettia vaaditulle 'lajinomaisen kunnon' tasolle.
- Hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) sekä huippu-urheilijoiden menetelmistä yritysmaailman tarpeisiin sovitettua valmennusta.

## **MOVES for Individuals: Yksilöllisiin tarpeisiin**

- Yksilöity valmennus vastaamaan elintapamuuttujan, urheilijan tai aktiiviliikkujan henkilökohtaisiin tarpeisiin.



## **MOVES for Employees: Työntekijöiden hyvinvointivalmennukset**

- Valmennuksella pyritään vaikuttamaan mm. seuraaviin asioihin:
  - Parantunut itsetuntemus ja omien hyvinvointitarpeiden tunnistaminen
  - Ylikuormituksen oireiden tunnistaminen, sairastumisen riskin vähentyminen ja elimistön fysiologisten signaalien parempi tunnistaminen
  - Energiaa tuovan liikkumisen oppiminen ja palautumisen tehostaminen
  - Painonhallintaa ja energisyyttä tukeva ravinto-osaaminen ja tähän liittyvä henkinen kyvykkyys (mm. tottumuksista irti pääseminen ja tietoisten valintojen tekeminen)



## **MOVES for Leaders: yritysten avainhenkilöiden valmennukset**

- Valmennuksella pyritään vaikuttamaan mm. seuraaviin asioihin:
  - Itsensä johtamisen taidot ja omien arvojen mukainen toiminta. Psyykkisen ja fyysisen 'lajianalyysin' taidot.
  - Parantunut keskittymiskyky ja läsnäolo tilanteissa. Päätöksentekokyvyn parantuminen
  - Stressinhallinta, epämiellyttävien asioiden käsittely, unen laadun parantaminen
  - Energiaa tuovan liikkumisen oppiminen ja palautumisen tehostaminen. Parempi jaksaminen päivän tehtävissä palaverista matkustamiseen
  - Ylikuormituksen oireiden tunnistaminen, sairastumisen riskin vähentyminen ja elimistön fysiologisten signaalien parempi tunnistaminen
  - Painonhallintaa ja energisyyttä tukeva ravinto-osaaminen ja tähän liittyvä henkinen kyvykkyys (mm. tottumuksista irti pääseminen ja tietoisien valintojen tekeminen)
  - Kyky tukea työympäristössä henkilöitä vastaavissa asioissa



**STRESSI**  
*haltuun*

**MOVES**  
COACHING

## LIVTEC HYVINVOINTIANALYYSI

*Hyvinvoiva yksilö, toimiva tiimi*



Livtec Hyvinvointianalyysi mittaa sykevälivaihtelua, joka autonomisen hermostomme ohjaamana reagoi niin henkiseen kuin fyysiseen kuormitukseen.

### MITTAUKSEN HYÖDYT:

Mittaus lisää tietoisuutta asioista ja päivittäisistä rutiineista, jotka vaikuttavat stressitasoon, unenlaatuun ja tasapainoiseen palautumiseen.

Ohjaa ja kannustaa yhdessä analyysin pohjalta luotujen suositusten kanssa hyvinvointia edistävään elämäntapaan

Hyvinvoivat yksilöt ovat toimivan tiimin ja tuloksiin kannustavan työilmapiirin perusta.

Lue lisää: <https://livtec.fi/>



Lisätietoja: <https://www.movescoaching.fi>

Ota yhteyttä: [roope.kylmakoski@pyykkilauta.fi](mailto:roope.kylmakoski@pyykkilauta.fi) tai  
[jarmo@sportyfly.fi](mailto:jarmo@sportyfly.fi)



**MOVES**  
COACHING