


UUPUNUT?  
VÄSYNYT?  
YKSIN?

*Ei enää!*

TYÖHYVINVOINTI, LIIKUNTA JA TERVEYS -OHJELMA



**Jos vastaat viiteen kysymykseen "kyllä",  
on aika kilauttaa – ei kaverille – vaan  
Virtaa! -ohjelman vetäjälle!**

- Onko sinulla vaikeuksia saada unta?
- Heräätkö keskellä yötä etkä kykene enää nukahtamaan uudelleen?
- Oletko väsynyt?
- Koetko, ettei työsi ole enää mielekästä ja siitä on hävinnyt tekemisen ilo?
- Oletko yhä enemmän omissa oloissasi?
- Onko sinulla niska-hartiaseudun kipuja?
- Tunnetko olosi sairaaksi tai huonovointiseksi?
- Itketkö enemmän kuin ennen?
- Koetko olosi yksinäiseksi?
- Onko sinulla heikko stressinsietokyky?
- Tuntuuko sinusta, että olet saavuttanut työssäsi umpikujan?
- Koetko värien hävinneen elämästäsi?
- Tuntuuko työtaakkasi kohtuuttomalta?
- Tuntuuko sinusta, ettei esimiehesi arvosta työtäsi?
- Haluaisitko kehittää itseäsi eteenpäin?
- Kuulostaako stressitön työ ja arki hyvältä?
- Oletko motivoitunut saavuttamaan fyysisesti ja henkisesti paremman työkuoron?

...

# LISÄÄ VIRTAA!

työhön ja vapaa-aikaan

**Virtaa-paketissa** yhdistyvät fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin alueet. Ryhmäliikuntatuokiot ja yksilöllinen kunto-ohjelma ylläpitävät työkuoroa ja edistävät jaksamista. Ryhmä toimii tiiviinä yksikkönä, jossa puretaan paineita, etsitään tolkkua työelämään, saadaan vertaistukea ja verkostoidutaan.

**Tavoitteena on** työssä jaksaminen, työpaineiden purkaminen sekä hyvinvoinnin parantaminen kokonaisvaltaisesti. Ryhmässä on 8–12 osallistujaa.

## Kenelle?

- Kaikille, jotka haluavat edistää omaa työssä jaksamistaan.
- Yksittäiset työntekijät / esimiehet / työyhteisöt
- +40, +50 ja +60-vuotiaat
- Samasta tai eri työyhteisöistä koottu ryhmä

## Sisältö

Sopimuksen mukaan etenevä n. 1 vuoden kestävä prosessi, jossa mukana:

- **"Esikoulu"**  
(tavoitteiden asettaminen, ryhmän kokoaminen)
- **Coaching**  
(työpaineiden purkaminen, 1,5 h /kk)
- **Ryhmäliikuntatuokio Workbic®** 1h /kk  
(tavoitteena työssä jaksaminen ja työn tauottaminen)
- **Omaehtoinen kestävyyskunnan harjoittelu**  
(yksilöllisen harjoitusohjelman mukaan)
- **Yhteinen päätös** (hiljaisuuden retriitti, vaellus jne.)

**YHDESSÄ ON MUKAVAMPAA.**



## 1. RYHMÄYTYMINEN, VERKOSTOITUMINEN

Ryhmässä on voimaa!  
Saat vertaistukea sekä parhaassa  
tapauksessa uusia  
hyviä ystäviä.

## 2. WORKBIC@ RYHMÄLIIKUNTA

Tavoitteena työssä aktivoituminen  
sekä työn tauottaminen.

# VIRTAA!

1 vuosi - koko loppuelämä

## 3. OMAEHTOINEN KESTÄVYYSKUNTO- HARJOITTELU

Sinulle räätälöity, yksilöllinen  
harjoitusohjelma käyttöösi  
- ryhmän tuella tietenkin.

## 5. YHTEINEN PÄÄTÖS

Taipaleemme loppuksi teemme jotain  
yhteistä kivaa. Se voi olla esim.  
hiljaisuuden retriitti tai vaikka vaellusretki.  
Päätös tehdään yhdessä ryhmäläisten  
kanssa.

## 4. COACHING

Henkinen jaksaminen töissä  
on avainasia. Coachingin  
sekä vertaistuen avulla pääset  
purkamaan työpaineitasi  
luotettavassa  
ryhmässä.

# SOITA JA KYSY LISÄÄ

## **FrameStory Oy**

Sirkka Salonen-Nummi  
LitT, työnohjaaja STOrY,  
johdon ja esimiesten työnohjaaja  
CSLEmaster

**PORI ja lähialueet**

puh. 044 991 8955

sirkka.salonen-nummi@framestory.fi

sirkka.salonen-nummi@covis.fi

