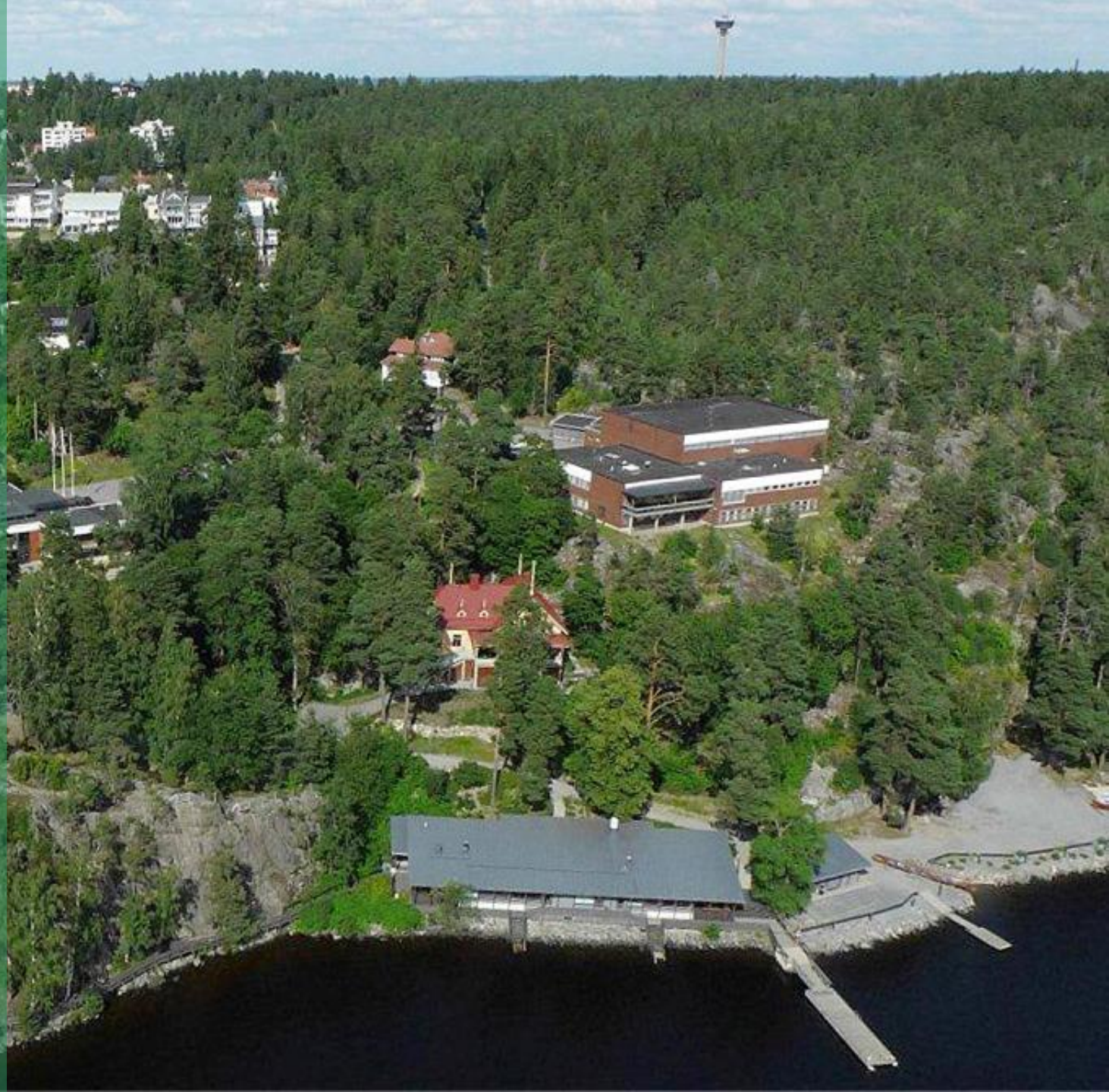




HEI

J A H Y V Ä Ä
I L T A P Ä I V Ä Ä
K A N S S A L A I S E T !

VARALA



*MITÄ KAIKKEA ENNEN TESTEJÄ,
TESTIEN OLLESSA KÄYNNISSÄ
TAI TESTIEN JÄLKEEN?*

LIIKUNTAPALVELUIDEN TUOTTAJAN CASE-ESIMERKIT

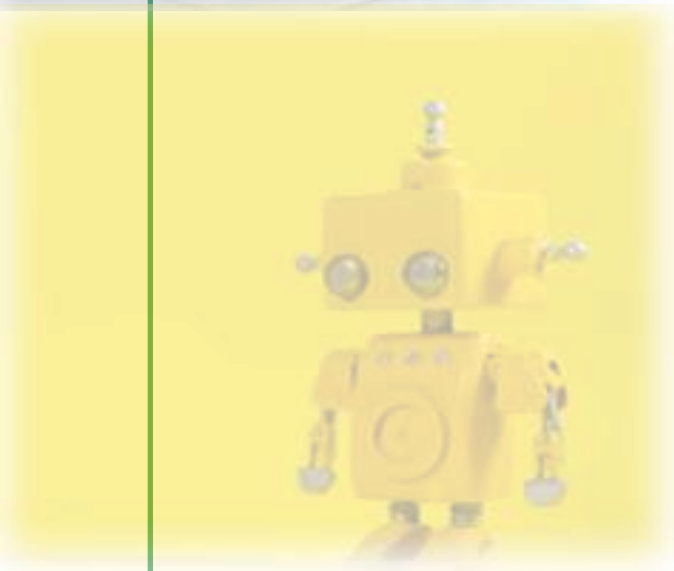
KOKEMUS ON KAIKKI!

"VOIDAAN TULKITA JOKO AJAN KULUESSA KASVAVANA VIISAUTENA JA OSAAMISENA TAI VÄLITTÖMÄSTI KOETTUNA ASIANA."

OLEMME TOISTEMME YMPÄRISTÖ

"KOKEMUS VOI OLLA FYYSSINEN, PSYKOLOGINEN, HENGELLINEN TAI EMOTIONAALINEN."

KOKEMUS OHJAA MEITÄ.



Mitä esimerkiksi..

AIVOKUNTO JA TASAPAINO –iltapäivä

- Yhteistyö Ainone Balance kanssa – välineenä tasapainon arvioiminen + käytännön harjoitteiden ohjaaminen sekä materiaali kotiin
- Kohderyhmänä myöhäiskeski-ikäiset sekä eläkeläiset
- Tilanne loi verkostoja, sosiaalisia hetkiä, opetti itsestään, iloa, kasvatti pystyvyyden tunnetta
- Palautteissa: *"uutta, tuttua, mielenkiintoista, hauskaa, tieteeseen pohjautuvaa kiinnostavaa, tarpeellista."*
- Ymmärrys testaamisen tarpeellisuudesta tavoitteiden asettamiseksi, vahvuuksien ja heikkouksien osoittamiseksi itselleen

ENERGIATESTI, ASIAKAS SKILLS FINLAND

- Välineenä monipuolinen testistö jotta jokaiselle jotain
- Kohderyhmänä 2000-2007 syntyneitä eri ammatillisten alojen taitajia
- Tilanne loi ahdistusta, itseluottamuksen puutetta, häpeää, kiinnostusta, kilpailuhenkisyyttä, yllätyksellisyyttä, itsensä ylittämistä, iloa, kiinnostusta, ymmärrystä omasta tausta, pystyvyyden tunnetta suuntaan ja toiseen
- Palaute siinä hetkessä: *"Hyvä puhua asioita ja puida ongelmakohtia ja vahvuuksia yhdessä."*
- Ymmärrys ihmisen monimutkaisen hienon koneiston kokonaisuudesta ja siitä, että meissä kaikissa on valmistusvirheitä

MIKSI MEILLÄ VARALASSA TESTAUSPALVELUIDEN TARJONTA ON NIIN LAAJA?

- Yksilöllisyyden huomioiminen kuuluu ostajan tarpeessa (ja tuskassa)
- Kertoo halusta auttaa yksilöä (työntekijää, ystävää) tunnistamaan tarpeensa
- Kertoo kiinnostuksesta (pelko ja ahdistus)
- Kertoo halusta osua oikeisiin remonttikohteisiin
- Kertoo kiinnostuksesta omaa kehoaan kohtaan (tieto lisää turvaa tai tuskaa)
- Kertoo halusta nähdä tehdyn treenin vaikutuksista
- Kertoo halusta ymmärtää, auttaa pystymään parempaan ja uskoa parempaan

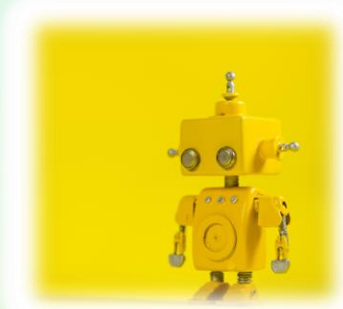


TERVEYSPÄÄOMA JA SEN MONISÄIKEISYYS

VAIKUTTIMET

*(Uskomukset, vuorovaikutus,
resilienssi, perimä, persoona,
ulkoiset tekijät, terveyspääoman
tila)*

ENNEN TESTEJÄ SEKÄ
TESTAUKSEN JÄLKEEN



MITEN TUNNISTAA
OMAN MOOTTORIN
TARPEITA JA OPPIA
KASVATTAMAAN
TERVEYSPÄÄOMAA?



TERVEYSPÄÄOMAN KASVATTAMINEN OSUVALLA SIJOITTAMISELLA

- Tarpeen tunnistamisesta keskustelu – tavoitteen asettelu helpompaa
- Tarpeen ymmärtäminen ja siihen osuvien ratkaisujen ehdottaminen

Tarpeiden kautta syntyy tavoitteita ja näiden tavoitteiden toteutuksessa me kaikki voimme olla avuksi.

Kunnon testaaminen, tulosten tulkinta ja asioiden syy-yhteys auttaa ihmistä johtamaan itseään paremmin.

TERVEYSPÄÄOMAN KASVATTAMINEN OSUVALLA SIJOITTAMISELLA – APUNA KUNNON TESTAAMINEN

KESTÄVYYSTESTIT	VOIMA- JA NOPEUSTESTIT	HYVINVOINNIN TESTIT JA KARTOITUKSET
Tasotesti		+
Kynnystesti		+
Suora hapenottotesti		+
Epäsuora pp-ergotesti		+
Triathlonin kynnystesti (kynnys pyörä + kynnys juoksu)		+
Triathlonin suora testi (kynnys pyörä + suora juoksu)		+

TERVEYSPÄÄOMAN KASVATTAMINEN OSUVALLA SIJOITTAMISELLA – APUNA KUNNON TESTAAMINEN

KESTÄVYYSTESTIT	VOIMA- JA NOPEUSTESTIT	HYVINVOINNIN TESTIT JA KARTOITUKSET
	Nopeus	+
	Nopeusvoima	+
	Maksimivoima	+
	Kestovoima	+

TERVEYSPÄÄOMAN KASVATTAMINEN OSUVALLA SIJOITTAMISELLA – APUNA KUNNON TESTAAMINEN

KESTÄVYYSTESTIT	VOIMA- JA NOPEUSTESTIT	HYVINVOINNIN TESTIT JA KARTOITUKSET
Ainone Balance		
Livtec Recovery -hyvinvointianalyysi		
Energiatesti		
Kävelytesti		
Kehonkoostumusmittaus		

Muuta:

Varala ja Tays –
yhteistyö. MOVES –
liikuntainterventiot

MITEN LÖYTÄÄ TARPEET JA MITEN EDISTÄÄ TARPEEN MUUTTAMISTA TAVOITTEEKSI?

TAVOITTEEN TÄRKEYDEN YMMÄRTÄMINEN

– Terveyspääoman ymmärrys yksilössä, yhteisössä

TILANNESIDONNAISUUDEN OIVALLUS

– Mitä tarvetta varten olemme ja teemme tätä, yhdessä.

KUKIN VANHENEETAVALLAAN – Reseptejä oltava monia

LUODAAN HALUA – miksihän se on niin vaikeaa kun meidän täytyy, tai on pakko, verrattuna kun haluamme?

MITÄ olemme kuulleet eilen ja tänään

MITEN kunnon testaaminen sekä kuntoilun ilosanoman levittäminen voisi auttaa meitä

OLEMAAN APUNA,
YMMÄRTÄMÄÄN,
MOTIVOIMAAN,
LUOMAAN HUIPPU KOKEMUKSIA
SEKÄ SE TÄRKEIN

ELI SYNNYTTÄMÄÄN JA YMMÄRTÄMÄÄN SE
IKISIDE LIIKKEEN KANSSA JOKAISEEN KANSSALAISEEN,
LAPSUUDESTA LÄHTIEN



KIITOS

VARALA



tupu.nordstrom@varala.fi