

TEHOKAS JA RENTO TYÖPÄIVÄ

Etähyvinvointikurssi

GOGO

RAKENNE

6

KERTAA

alkaen esimerkiksi ke 24.2.2021
ja päättyminen ke 5.5.2021.
Etätapaaminen 45min kahden
viikon välein.

3

ISOA KOKONAISUUTTA

- Rentoutuminen ja kehonhuolto
- Palautuminen ja vireystila
- Liikkuminen



/// RENTOUTUMINEN & KEHONHUOLTO

Rentoutumisharjoittelun tarjoama tasapainoisuus, oman elämän hallinnan kehittäminen ja stressaavien tekijöiden tunnistaminen sekä niiden vaikutusten minimoiminen.



I. TUNTI: HENKINEN HYVINVOINTI

Esim. Stressinhallinta, rauhoittuminen, tauot, hengitysharjoitukset.

2. TUNTI: KEHONHUOLTO

Esim. taukojumpat, rutiininomainen monipuolinen liikkuminen, yksilöity stressinpurkaminen.



PALAUTUMINEN & VIREYSTILA

Palautumisen tärkeys, vireystilan säätelyn hyödyt ja yksilölliset palautumisen keinot.



I. TUNTI: PALAUTUMINEN

Esim. uni, ravinto jne.



2. TUNTI: VIREYSTILA

Esim. silmä-käsi -koordinaatiopelit,
vireystilan nostaminen ja laskeminen
yhdistettynä hengitykseen ja
tilanteiden tunnistaminen.

LIKKUMINEN

Liikkumisen fysiologiset vaikutukset = mitä liikkuminen hyödyttää?



2. TUNTI: HENKINEN & SOSIAALINEN HYVINVOINTI JA SEN EDISTÄMINEN

Esim. mielialan kohentuminen, tasapainoisuuden lisääntyminen.

1. TUNTI: KEHOLLINEN HYVINVOINTI

Esim. Stressinhallinta, rauhoittuminen, tauot, hengitysharjoitukset.

