

---

## L PEV1001Hyvinvointivalmennus: (2 op)

### Arvosteluasteikko

1-5

### Opetuskieli/-kielet

suomi

### Vastuuhenkilö:

Merja Kalaja

### Osaamistavoitteet

Tukea terveys- ja hyvinvointialalla toimivan ammattilaisen kasvua ja kehittymistä ihmisen hyvinvointiin liittyvän käyttäytymisen muutoksen tukemisessa.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- Oma tiedot ja taidot arvo- ja hyväksyntäpohjaisesta lähestymistavasta ja psykologisen joustavuuden mallista.
- Osaa ohjata käyttäytymisen muutosta tukevia, arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan sisältyviä taitoja.
- Osaa tukea ihmisiä yksilöllisesti hyvinvointikäyttäytymisen muutoksessa
- Ymmärtää muutosvalmennukseen liittyvän etiikan ja oman ammattinsa rajat, vastuut ja velvollisuudet.

### Suoritustavat

Seminaarit ja harjoitukset 32 t. Osallistuminen kaikkiin tapaamisiin, harjoitustehtävien tekeminen ja kurssitehtävien hyväksyty suorittaminen.

### Sisältö

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan lähtökohdat

Psyykkiset taidot

Psykologisen joustavuuden malli

Hyvinvointikäyttäytymisanalyysit

Ohjausprosessin eteneminen

Muutosohjaajan/valmentajan etiikka

Pysyvän muutoksen tukeminen

### Lisätiedot

Ajoitus: 4 vuosi kevätlukukausi

### Oppimateriaalit

Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi: Tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia. Kirjapaja. ISBN: 9789522886477

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. 2. Painos. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa. ISBN:9789526848808.

## Kirjallisuus

Hayes, S. C. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Kangasniemi, A.M. Lappalainen, R., Kankaanpää, A. Tolvanen A. & Tammelin, T. (2015). Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: the results of a randomized controlled trial among physically inactive adults. BMC Public Health, 15:260. DOI: 10.1186/s12889-015-1604-x

Kangasniemi, A. (2015). The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES - Research Center for Sport and Health Sciences 2015. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, ISSN 0357-2498; 305.

Lappalainen, R. (2010). Painon ja mielen psykologiaa: Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa : ohjaajan opas. Tampere: Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos.

Puolakanaho, A. (2016). Mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisen (MIHA) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä: Tutkimusyhteenveto Muupu-hankkeesta. University of Jyväskylä.

Tutkimuksia aiheesta: [https://contextualscience.org/state\\_of\\_the\\_act\\_evidence](https://contextualscience.org/state_of_the_act_evidence)  
[Luettu 5.12.2018]