

Hae mukaan muutosvalmennukseen – Askel kerrallaan kohti parempaa hyvinvointia!

Kaipaako muutosta elintapoihisi tai tukea työssä jaksamiseen?

Haluaisitko voida paremmin, mutta et tiedä mistä aloittaa? Nyt sinulla on mahdollisuus lähteä turvallisesti ja ohjatusti liikkeelle – yhdessä muiden kanssa.

Ryhmä on Lohjan kaupungin työntekijöille maksuton ja tarkoitettu henkilöstön työhyvinvoinnin vahvistamiseen. Askel kerrallaan-valmennus on työaika.

Muutosvalmennus on suunnattu sinulle, jos:

- Olet valmis sitoutumaan valmennukseen ja pienryhmätyöskentelyyn 10 kuukauden ajaksi (elokuu 2026 -toukokuu 2027).
- Haluat vahvistaa hyvinvointiasi arjessa.
- Olet motivoitunut tekemään pysyviä elintapamuutoksia.
- Tunnistat työperäisen stressin oireita ja haluat vahvistaa mielen hyvinvointiasi ja löytää keinoja palautumiseen.
- Sinulla on ylipainoa tai jokin elintapasairaus (esim. tyypin 2 diabetes, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaus).
- Liikut tällä hetkellä vähän ja kaipaavat tukea liikkumisen aloittamiseen.

Askel kerrallaan-valmennus sisältää:

- Yksilöllistä ohjausta hyvinvoinnin tueksi.
- Tietoa ja vinkkejä terveelliseen ravintoon, liikkumiseen uneen ja palautumiseen.
- Tukea työkuorman hallintaan ja palautumisen keinoihin.
- Mahdollisuuden vertaistukeen ja erilaisiin liikkumiskokeiluihin.

Ohjattua pienryhmätoimintaa työajalla.

*Rutiinit arkeen
Voima on minussa*



Työstä palautuminen



Mielen taidot



Toimiva työyhteisö



Voimavarat ja jaksaminen

**Tunnista tarpeesi
ja aseta tavoitteesi**

