

# Omaksiksi parhaaksi

AVAIMET  
ITSENSÄ JOHTAMISEEN



#omaksiparhaaksi  
#kuortaneotc  
#kuortaneenurheilupuisto



Finland  
**Kuortane**  
OLYMPIC TRAINING CENTER

TYÖHYVINVOINTI-  
VALMENNUKSET  
TYÖPAIKOILLA

START  
HEAT  
LEAD

### Mitattavat valmennuspaketit

- Kaikille toimialoille
- Yrityksen ja yksilön tarpeisiin
- Valmennus tapahtuu LUONTAISEN TYYLIN mukaisesti

### Investointi kannattaa

Työhyvinvointiin sijoitettu euro tuottaa jopa 6 euroa takaisin!

### Tutkitusti tehokas

Hyvinvoiva työyhteistö käyttää aikaa tehokkaammin, työskentelee laadukkaammin ja innovoit aktiivisesti.

### Kuortaneen Urheilupuisto

ASiantunteva kumppani henkilöstön  
hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen

# Start ja Heat

## TYÖHYVINVOINTIVALMENNUKSET TYÖPAIKOILLA

Start- ja Heat -valmennuksilla parannamme henkilöstön työtehokkuutta ja arjessa jaksamista. Jokaiselle tehdään omien tarpeiden ja tavoitteiden mukainen suunnitelma, joka tähtää kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kehittämiseen. Valmennukset nostavat energiatasoa ja vähentävät stressiä. Unen laatu paranee, elämänlaatu kohenee - kaikki voittavat!

START

6 kk



### Motivointi yrityksessä

- Motivointi-info valmennukseen osallistujille
- Polar Loop -aktiivisuusranneke ja Olympic Training Center -treenituote



### Aikukartoitus yrityksessä

- Omaksi parhaaksi - hyvinvointiprofiili, Energiatesti
- Henkilökohtainen palaute ja hyvinvointisuunnitelma



### Lähtäminen Kuortaneen Urheiluopistolla 2 pv / krt

- Täysihoito (majoitus Resort 1-tasossa ja ruokailut)
- Tietoisut ja luennot
- Lajikokeilut
- 1 krt / 5 kk



### Välikartoitus yrityksessä (10 kk:n Heat-paketissa)

- Energiatesti
- Henkilökohtainen keskustelu ja hyvinvointisuunnitelman päivittäminen



### Loppukartoitus yrityksessä

- Omaksi parhaaksi - hyvinvointiprofiili, Energiatesti
- Henkilökohtaisten hyvinvointitulosten arviointi sekä ryhmäraportointi
- Yhteenveto ja palkitseminen



### Etävalmennus

- Valmentajan tuki valmennuksen ajan saatavilla (puhelimitse, sähköpostilla ja etävalmennustyökalun esim. HeiaHeia avulla)
- Hyvinvointivinkkejä, harjoitusohjeita, valmennusohjelmia, kampanjoita, kisailuja jne.

## LEAD-VALMENNUS yritysten johtoryhmille - kysy lisää!

### KUORTANEEN URHEILUPISTO

Asiakkuuspäällikkö Katja Ranta-aho  
Puh. 0400 609 000  
katja.ranta-aho@kuortane.com

Yritysvalmennuspäällikkö Tero Viinamäki  
Puh. 044 350 0143  
tero.viinamaki@kuortane.com

Opistotie 1, 63100 Kuortane

[kuortane.com/tyohyvinvointivalmennus](https://kuortane.com/tyohyvinvointivalmennus)

