MALLIOHJELMA 8.-9.12.2021

Seinäjoen kaupungin Esimiehet

1. Päivä

9.30	Saapuminen	
10.00	Tervetuloa hyvinvointivalmennukseen!	Luentosali, Liik.hotelli 2 krs.
	* Avaus ja valmennuksen läpikäynti	
11.00-12.00	Lounas	Ravintola Aalto
12.00-13.30	Omaksi parhaaksi -profiilin palaute: * Elämäntapamuutokseen motivointi oman luontaisen tyylin mukaan * Hyvinvointia tukevat elämäntavat omassa arjessa (ravinto ja liikunta)	Luentosali
13.45-15.00	Virkistävä aktiviteetti, esim. Fatbike -retki, lumikenkäily * Vuodenaikaan sopiva liikuntatuokio	Lähtö Kohtaamispaikalta
15.00-15.45	Välipala ja majoittuminen	Cafe Tassi
15.45-16.45	Kuormitustekijät arjessa	Luentotila, Liik.hotelli 2 krs.
	* Firstbeat -hyvinvointianalyysin palaute	
17:00- 19:30	30 min henkilökohtaiset keskustelut ja omat tavoitteet hyvinvoinnin ja palautumisen edistämiseen	Kokoustilat 2 krs., Liik.hotelli

Omatoimisesti illan aikana, omalla ajalla valmentajakeskusteluun:

17:00-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto
17:00-21:00	Ulkoilua tai kuntosali omatoimisesti	
17:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli ja palautumiskeskus

2. päivä

07:00 alkaen	Aamiainen	Eppula Buffet
08:30	Aamuherättelyt ja rentoutumisharjoitus (kotitehtävä)	Liikuntatila
09:15	Matkalla mielen maisemaan *Työterveyspsykologi Piia Tulisalo	Luentotila

12:00	Lounas ja huoneiden luovutus	Ravintola Aalto
13:00	Yhteistä liikuntaa: pelailu, esim. pickle, sulkis tms.	Kuortanehalli
	+ venyttelyt	
14:30	Vaatteiden vaihto pukuhuoneissa	
15:00-16:00	Lähijakson päätös ja välipala	Luentotila
	* Yhteenveto lähijaksosta ja omista hyvinvointitavoitteista	
	* Motivaattori -etävalmennusjärjestelmä tutuksi	