



eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille 1.2.2016-31.1.2019
Tulevaisuus haastaa oppimisen 8.3.18

Jyväskylän ammattikorkeakoulu Oy, Jyväskylän Palvelualan oppilaitos ry, Äänekosken ammatillisen koulutuksen kuntayhtymä/ Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopisto, Keski-Suomen Liikunta ry, Humanistinen ammattikorkeakoulu



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
 2014–2020



Euroopan unioni
 Euroopan sosiaalirahasto

eBossin periaatteet

- Uudenlaista räätälöityjä digitaalisia, osin aikaan ja paikkaan sitomattomia ratkaisuja hyödyntävää hyvinvointivalmennusta
- Elämäntavat, arkielämän taidot, sosiaaliset vuorovaikutustaidot, opiskelun tukeminen
- 16-29 -vuotiaille, 144 opiskelijaa ja 12 tsempparia
- Henkilöstön osaamisen lisääminen (40)
- Verkostomainen, moniammatillinen yhteistyö, digiohjaajat mukana
- Hyväksymis- ja omistautumislähestymistapa (HOT) taustalla
- Verkkoympäristö, hyvinvointiranneke, hyvinvointisovellukset
- Hyvinvoinnin digivalmentaja verkkoympäristö avoimeen käyttöön

Valmennusprosessi

6 kk, kolmivaiheinen, valmentajaperustainen, erilaisia toteutusmuotoja

➤ 12 valmennusryhmää

- Lähtötilanteen kartoitus, motivaation vahvistaminen, **tavoitteen** laadinta, aktiivisuusmittarit käyttöön yht. 1kk
- Arvot, itseanalyysi, ryhmätapaamiset, soveltaminen arkeen, aktiivista työskentelyä viikoittain yht. 3kk
- Kokemusten tarkastelu, seurantatapaamiset 2 x kk välein, hyvinvointisuunnitelma jatkoa varten yht.2kk

6 kuukauden kuluttua prosessin päättymisestä seurantakysely

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

3

Etunimi Sukunimi

9.3.2018

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Valmennusmalli



eBoss - Hyvinvointivalmennus



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020




4

Etunimi Sukunimi

9.3.2018



Elearning JAMK
Ohjassa
Confidential

eBoss - hyvinvointivalmennus Viitasaaari

Sisältö | Webinars | Tiedot | Gradebook | Keskustelu | Osallistajat | Todistus | Asetukset

Enable Certificate of Completion

Yhteenveto

1. Aloita tästä!

TUTUSTU VALMENNUKSEEN

TÄMÄ HETKI ON TÄRKEÄ!

OMA TAVOITE JA KOTITREENIT

MIINKÄLAISTA LUKINTAA?

MIKSI LUKI? MIKSI EN?

LIKKUMALLA HYVINVOINTIN

3. Uusi ja rentoutuminen

MIKSI UUSI ON TÄRKEÄ?

RIITTÄVÄ UUSI - MAHDONTAKO?

OMA TAVOITE JA KOTITREENIT

Spänti • Visio • Muokkaa

Spänti • Visio • Muokkaa

1. Harjoitus Palkoanalyysi omasta tavoitteesta

Sinulle on annettu valmennukseen liittyen oma kansio ja muistikortti. Piirrä alla k analyyysi alla olevien ohjeiden mukaan

OMA TAVOITTEEN TARKASTELU 1/3

- Piirrä vieressä olevan mallin mukainen kuvio oman valmennusviikkosi ensimmäiselle sivulle
- Kirjoita kuukauden keuhkella

RELAAN JA RENTOUDUN

OMA PAIKKA RENTOUTUMISELLE

1) Mieti





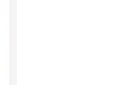
- Minkälainen olet, kun olet rentoutunut?
- Mitkä ovat omat rentoutuskäsitteesi? Mitä silloin teet kun haluat rentoutua?
- Minkälaisissa paikoissa sinulle tulee levollinen ja rauhallinen olo?

2) Mene Keskustelu-alueelle kohtaan 3. RENTOUTUMINEN.

Kerro:

1. Missä paikassa sinä rentoudut parhaiten? Kuvaa paikkaa.

Kuvissa on esimerkkejä, voitko se olla jokin näistä? Voit kertoa mistä tahansa omasta rentoutumispaikasta.

TIETOINEN LÄSNÄOLO - TIETOINEN KÄVELY JA UINIHARJOITTELU

4) Rentoutumista ja tietosta läsnäoloa voi harjoitella. Kun harjoittelet rentoutumista, voi myös unen laatu parantua.

Tässä on kaksi hyvää esimerkkiä miten voit itse harjoitella rentoutumista

- tietoisella kävelyllä metsässä tai haluamassas paikassa ulkona, löydät siihen rentoutumisyhteen, jonka voit tulostaa

5 Etunimi Sukunimi

9.3.2018

TUTKIMUSTULOKSIA

Valmennuksen päätyttyä
n= 63 (65)

- 53 saavutti tavoitteensa
- Valmennus hyödyllinen 3,8 (1-5)
- Oman tavoitteen saavuttamista:
 - Aktiivisuusranneke
 - Verkkotehtävät ja henkilökohtainen palaute
 - Osalla hyvinvointisovellukset
 - WhatsApp viestitys

6 kk:n seuranta n=55 (65)

- 38 saavutti tavoitteensa
- 50 jatkaa hyvinvointitavoitteessa
- Valmennus hyödyllinen 3,6 (1-5)
- 23 käyttää edelleen aktiivisuusranneketta

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Hyvinvointirannekkeiden käyttö eBoss -hankkeessa

- Halusimme laaja-alaisesti hyvinvoinnista dataa keräävän ja kertovan jatkuvasti arjessa käytettävän mittarin
- Kilpailutus
- Hinta osaltaan rajoittava tekijä
- Sovellus, josta käyttäjä näkee tietoja
- Sopimukset mittarin lainasta hankeajaksi, jää opiskelijalle hankkeen päätyttyä
- valmennustulokset paranivat
- 1. kierroksella Polar Loop 2
- 2. kierroksella Garmin Vivosmart 3



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



7

Etunimi Sukunimi

9.3.2018

Hyvinvointirannekkeiden käyttö

- Asennus ja tilin avaus Polarissa tietokoneella
- Garminissa (parhaimmillaan) vain puhelimen kautta
- Yhteensopivuus puhelimeen?
- Puhelimen tallennustila?
- ✓ Bluetooth yhteys? Monta ranneketta samassa tilassa < ryhmävalmennus; näytönsäästäjä jos päällä
- Sähköpostiosoite?
- Salasanan muistaminen?
- Synkronointi? 1 krt/ vk vähintään, päivittäin; tietojen päällekkäin tallennus, jos pitkä aika
- Mittarin lataus?



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



8

Etunimi Sukunimi

9.3.2018

Hyvinvointirannekkeiden käyttö

KÄYTETÄÄNKÖ?

- Saatava heti toimimaan!
- Jos ei osaa tai tekniikka ei toimi jää helposti syrjään
- Häiritseekö yöllä? Unen seuraaminen, osa tiedoista jää keräämättä
- Kulttuuriset tekijät mittareiden käyttöön
- Työssäoppimisen aikana esim. hygienia
- Rannekkeen oikea koko, riittävän tiukasti (Garminin "solkimalli" helpompi käyttöönotossa)
- Valmennusryhmän "statussymboli" vai hyötykapine tavoitteen seuraamiseen?
- Aktiivisuusranneke vai hyvinvointiranneke?
- Rannekkeesta saatava tieto kiinnostaa ja auttaa tiedostamaan omaa toimintaa, liikkumista
- Havainnolliset kuvat, taulukot, kaaviot motivoivat seuraamaan > käyttö
- Antaako tietoa esim. juuri siinä liikkumisessa jota minä teen?
(Esim. Polar lapsen rattaiden työntäminen)
- Sykemittauksen tarkkuus? (Garmin)

9

Etunimi Sukunimi

9.3.2018

Kestävä kasvu ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Hyvinvointirannekkeiden käyttö

MITÄ SEURATAAN?

- Vaikuttaako opiskelijan
- oma tavoite
- laitteen näkymät , sovelluksen visuaalisuus
- käytettävyyden helppous
- ✓ Polar - askeleet , tavoiteprosentti
- ✓ Garmin – uni, askeleet, stressitaso

VALMENTAJA

- Valmentajan omat kokemukset hyvinvoinnista, asenteet, kokemukset rannekkeen käytöstä, roolimalli, mitä seurataan esim. stressitaso, liikunta
- Oma hyvinvointivalmennuskokemus, myös hyvinvointisovelluksista
- Teknisenä osajana, nopea apu
- Rannekesovelluksissa ei viestintämahdollisuutta, valmennusväylää, palautejärjestelmää
- Hyvinvointivalmentajana verkossa ja yleinen viestintätapa

TSEMPPARI

- Tabletit käytössä
- Oma kokemus valmennuksesta
- Tuttu, nopeasti tavoitettava, kannustava
- Teknisesti taitava
- Parityöskentely
- ✓ Eri ryhmän opiskelija, oma arkuus, aikataulutus, työssä oppimisjaksot, omat asenteet

10

Etunimi Sukunimi

9.3.2018

Kestävä kasvu ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





jamk.fi Oppimateriaalin etusivu Avoimet oppimateriaalit Lue sivuston syötettä Kirjautu sisään

Hyvinvoinnin digivalmentaja

Tervetulo! Valmennuksen teoreettinen perusta Toteutusmuodot Valmennusprosessi Ohjaajan opas

Linkit ja oheismateriaalit Opiskelijan tehtäväpaketti

Tervetuloa!



Hyvinvoinnin digivalmentaja -sivustoa tuotetaan Jamkin EBOSS-hankkeessa 2016-2018. Tämä verkkosivusto on tekeillä ja valmistuu vuoden 2018 aikana.

Hyvinvoinnin digivalmennus-sivusto on tarkoitettu oppilaitoksissa ja muissa ryhmissä tehtäväksi valmennukseksi nuorille oman hyvinvoinnin parantamiseen. Valmennus voidaan toteuttaa oppilaitoksissa tai muissa ryhmissä opintojaksojen ryhmille, pienemmille ryhmille tai yksittäisten nuorten kanssa. Hyvinvoinnin digivalmennus sisältää aiheita terveystiedosta, itsetuntemuksesta ja omien elämäntapojen muutoksesta.

Digivalmennuksessa on aloitus, kuusi treeniä ja lopetus. Valmennuksen materiaalit löytyvät kaikki näiltä sivuilta.

Hakuteksti

Mitä seuraavaksi

- Viimeiset kolme valmennusryhmää käynnissä
- Juurruttaminen oppilaitosten omaksi toiminnaksi käynnissä
- Hyvinvoinnin digivalmentaja avoin verkkoympäristö, maksuton, valmistuu syksyllä 2018
- eBoss mukana ITK päivillä 12-13.4.2018 Hämeenlinnassa
- Tue digisti 29.11.2018 eBoss -päivä Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Piippukatu 2. Maksuton, seuraa nettiä
- <http://blogit.jamk.fi/eboss/>

Merja Kurunsaari, merja.kurunsaari@jamk.fi vt. projektipäällikkö



eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille 1.2.2016-31.1.2019

Merja Kurunsaari JAMK, Kimmo Raitio POKE, Jyrki Saarela, KesLi

<http://blogit.jamk.fi/eboss/>

KIITOS

