



OHJEITA RYHMÄN KOKOAMISEEN JA KULKUUN

Kenelle sopii?

Verkkopuntari sopii asiakkaille, jotka kokevat muutostarvetta, ovat valmiita siirtymään sanoista tekoihin ja ovat riittävän teknologiamyönteisiä. Kohtuullisen vakaa elämäntilanne on eduksi. Jos asiakkaalla on kovin paljon kuormitustekijöitä elämässään tai hän on kovin kiireinen, kannattaa keskustella, onko nyt voimavaroja osallistumiseen. Toisaalta pienikin muutos voi poikia hyvää ja tavoite on mitoitetaan aina yksilöllisesti.

Ajankohta

Otollista aikaa aloittamiseen on alkuvuosi (tammi-helmikuu) ja alkusyksy (elo-syyskuu). Myöskään kesä tai joulunaika eivät osu tällöin ensimmäisen 12 viikon ohjatun vaiheen kohdalle. Aloittaa voi kuitenkin koska vain, pois lukien heinäkuu.

Osallistujien määrä

Ryhmän suosituskoko on 12-15 osallistujaa. Sen mukaan on arvioitu ohjaamiseen kuluva työmääräksi viikoittain noin kaksi tuntia. Pienemmänkin ryhmän tai yksilöohjattavan kanssa voi aloittaa. Voit jakaa ohjausvastuuta myös ohjaajaparin kanssa.

Ohjaamisen ideologia

Käytä ohjaamisessa positiivista lähestymistapaa ja ohjaa osallistumaan ratkaisukeskeisyyteen. Tällä tarkoitetaan oivaltamiseen ja itsehavainnointiin kannustamista, esim. käytä kysymyksiä, joihin ei voi vastata kyllä tai ei. Koeta olla antamatta valmiita vastauksia, anna asiakkaan miettiä itse ratkaisuja omaan elämäänsä sopiviksi.

Kurssin soveltaminen resurssien mukaan

Voit muokata kurssia itsellesi ja ryhmällesi sopivaksi. Halutessasi voit järjestää välitapaamisia esim. 3-12 kk välille ryhmäsi toiveiden ja oman aikataulusi mukaan. Voit lisätä mukaan myös oheistoimintaa, esimerkiksi vierailevia luennoitsijoita tai vierailuja erilaisiin liikuntapaikkoihin.



Valmennuksen aloittaminen

- Satakunnan sydänpiiri luo kurssin ja tekee käyttäjätunnukset
- Toimita ryhmäläisten nimet ja sähköpostiosoitteet sekä ryhmän nimi Satakunnan sydänpiiriin: verkkopuntari@sydan.fi hyvissä ajoin, mielellään viimeistään viikkoa ennen aloitusta.

Tapaamiset

- Aloitustapaaminen (noin 1½-2 tuntia)

järjestetään kasvokkain tai etänä (esim. organisaatiossa käytössä olevan videoneuvotteluohjelman avulla tai puhelimitse)

- Ryhmytymiseen kannattaa panostaa
- Jos mahdollista, voit järjestää myös kaksi aloitustapaamista, joista ensimmäisessä ryhmydytään ja tutustutaan ja vasta toisessa tutustutaan verkkoalustaan.

- Välitapaaminen (viikko 5)

Tapaamisen tarkoituksena on lisätä ryhmän yhtenäisyyttä ja motivaatiota. Harjoituksina voi teetättää esim. onnistumistutkan, hyvä elämä tai painonhallintaa tukevan elämäntavan ja ruokavalio -harjoituksen. Harjoitukset löytyvät ohjaajan materiaalisalkusta.

- Tapaaminen ohjatun vaiheen päättyessä (viikko 12)

Ohjataan osallistujia miettimään tähän astista toimintaansa, sekä tavoitteita ja suunnitelmia jatkoon. Harjoituksena voi teetättää Onnistumistutkan, Elämä on yhtä hädellää tai tunnesyömiseen liittyviä harjoituksia, sekä keskustella voimavaroista ja aika muutokseen -aiheesta.

- Lopputapaaminen (1 vuosi)

Keskustelua omasta suunnitelmasta ja onnea matkaan -toivotukset. Harjoituksina esim. onnistumistutka, onnistuneen painonhallinnan kulmakivet, tulevaisuuspaaja.

Olemme Satakunnan sydänpiirissä sinua varten. Ota yhteyttä, jos jotakin kysyttävää ilmenee, verkkopuntari@sydan.fi tai puhelimitse 050 342 8945.