



verkko  
puntari

# Tervetuloa Verkkopuntari-ohjaajien etätapaamiseen!

Tapaaminen alkaa pian

Ohjaajien  
etätapaamiset:

[www.verkkopuntari.fi](http://www.verkkopuntari.fi)





# Sisältö

Tervetuloa

Tavoite ja aikataulu

Esittäytyminen

Kuulumiset ja kokemukset

Ohjaajamateriaalin kehittäminen

Käytännön vinkit

Kehittämisehdotukset

# Tavoite ja aikataulu



Etätapaamisen tavoite on:



- tukea ohjaajien verkostoitumista



- helpottaa kurssien pitämistä



- vaihtaa kokemuksia ohjaamisesta



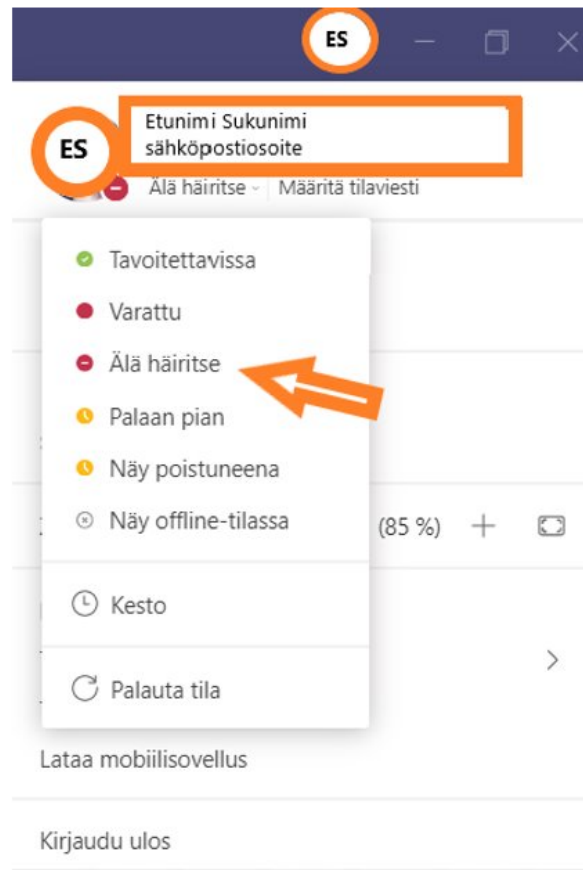
Aikataulu: klo 9.00-10.30, tauko (5 min) puolessa välissä



# Teamsin toiminnot

## Älä häiritse -tila

- saat vain tärkeiksi/kiireellisiksi merkittyjä ilmoituksia



ES

Etunimi Sukunimi  
sähköpostiosoite

Alä häiritse - Määritä tilaviesti

- Tavoitettavissa
- Varattu
- Älä häiritse
- Palaan pian
- Näy poistuneena
- Näy offline-tilassa (85 %) +

Kesto

Palauta tila >

Lataa mobiilisovellus

Kirjaudu ulos



## Mitä kuuluu?

Mistä organisaatiosta ja yksiköstä olet?

Kokemuksia verkko-ohjaamisesta? Millaisia?

Odotukset etätapaamiselle?



# Ohjaajamateriaalin kehittäminen



# Ohjaajamateriaalin kehittäminen 1/3

- Verkkopuntari 2.0 -hankkeen (STM/STEA) yhtenä tuotoksena on ohjaajien tukimateriaalin laatiminen
- Satakunnan Sydänpiiri etsii ohjaajia tuomaan näkemyksiään osaksi kehittämistyötä
- Tarkoitus on luoda perehdytyksen jatkoksi, syventävä, ohjaajan tukimateriaali
- Mukana kehittämisessä 4 amk-erikoistumisopintoja ([Monialainen osaaminen sosiaali- ja terveysalan digitalisaation kehittämisessä](#)) suorittavaa opiskelijaa, yksi Satakunnan sydänpiiristä. Tuotos on opiskelijoiden työelämälähtöinen kehittämistehtävä.



# Ohjaajamateriaalin kehittäminen 2/3

Voi osallistua yhteen tai useampaan:

- **Ohjaajatapaaminen:** 19.11.2021 kello 9-10.30, jolloin Teemana: Millainen ohjaajien tukimateriaali auttaisi verkko-ohjaajaa työssään?
- **Sähköinen kysely**
- **Palautteen anto** tuotoksesta
- Lisätietoa: [verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi) tai 050 342 8945





# Ohjaajamateriaalin kehittäminen 3/3

Verkko-ohjauksessa kohdatut haasteet:  
Mitä ongelmia liittyy seuraaviin ja miksi?

- Ryhmäohjaus
- Yksilöohjaus
  
- Vuorovaikutus verkossa
- Alustan tai laitteiden tekninen käyttö
  
- Videovälitteinen viestintä
- Kirjallinen viestintä
- Jossain muussa, missä?



# Keskustelun tukeminen



# Ohjaajamateriaalin kehittäminen 3/3

Tapaamisessa käyty osallistujien toiveesta läpi miten tukea ohjaaja-ryhmäkeskusteluun osallistumista.

Materiaalina käyty läpi edellisen, syyskuun ohjaajatapaamisen 2021 diaesitystä. Kts. yst. materiaalisalkusta syyskuun tapaamisen diaesityksestä kohta vuorovaikutus.

[Kuunnella ja tulla kuulluksi verkkokeskustelussa –artikkeli.](#)



# Verkkoalustan toiminnot



# Verkkoalustan toiminnot

Seuraava osio oli suunniteltu käytäväksi läpi lokakuun ohjaajatapaamisessa, mutta suunnitelmaan tehtiin tapaamisessa muutos, sillä osallistujien toiveeksi tarkentuikin keskustelu vuorovaikutuksen lisäämisen keinoista.



# Keskeiset toiminnot

The screenshot shows the top navigation bar of the Verkkopuntari website. On the left is the logo, a red apple with a white 'V' inside, followed by the text 'verkkopuntari'. To the right of the logo are four menu items: 'Ohjauskustelu', 'Ryhmäkustelu', 'Raportointi', and 'Materiaalisalkku'. Further right is a dropdown menu labeled 'verkkopuntari-ohjaaja' with a small profile picture icon. To the right of the dropdown are icons for a mail envelope and a bell. Below the navigation bar is a banner image of several red apples. The text 'Tervetuloa ohjaaja' is centered on the banner.

verkkopuntari Ohjauskustelu Ryhmäkustelu Raportointi Materiaalisalkku verkkopuntari-ohjaaja

Tervetuloa ohjaaja

Omat valmennukset

The screenshot shows the 'Omat valmennukset' section of the website. It features two course cards. The first card has a background image of red apples on a tree branch. Below the image is the text 'Verkkopuntari' and an orange button labeled 'Avaa'. The second card has a background image of a pregnant woman's hands resting on her belly. Below the image is the text 'Raskausajan Verkkopuntari' and an orange button labeled 'Avaa'. A small grid icon and a menu icon are visible in the top right corner of the section.

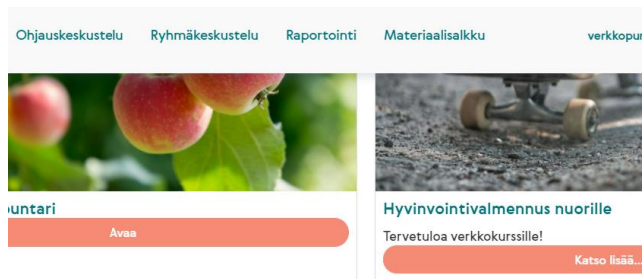
Verkkopuntari Avaa

Raskausajan Verkkopuntari Avaa

Satakunnan Sydänpäärii ry



# Linkkivinkit



- Löytyy etusivulta
- Etusivulle pääsee kirjautumisen jälkeen tai kun painaa oikealta yläkulmasta punaista omenaa.
- Teemoittain syventävää tietoa osallistujalla
- Saattaa jäädä huomaamatta.

# Raportointi

- Käyttäjät: yksittäisen käyttäjän
  - Omaseuranta

The screenshot shows the 'verkko puntari' web application interface. At the top, there is a navigation bar with the logo and the text 'verkko puntari' on the left, and four menu items: 'Ohjauskeskustelu', 'Ryhmäkeskustelu', 'Raportointi', and 'Materiaalisalkku'. The 'Raportointi' menu item is circled in black. Below the navigation bar, the title 'Raportointi' is displayed. Underneath, there is a sub-menu with three items: 'Käyttäjät', 'Ryhmät', and 'Kurssit'. Below the sub-menu, there is a search bar with the placeholder text 'Käyttäjän nimi' and a red 'Hae' button. Three arrows originate from the circled 'Raportointi' menu item and point to the 'Käyttäjät', 'Ryhmät', and 'Kurssit' sub-menu items.



# Raportointi

- Omaseuranta:  
Motivaatio,  
liikunta, paino,  
uni, vahvuudet

- Ryhmät:  
Missä ryhmissä on  
mukana

- Kurssit:  
Mitä sisältöä käy  
läpi

- Verkkopuntari:  
Luetut kappaleet  
ja täytetyt kyselyt

## Raportointi / verkkopuntari-testiosallistuja

Käyttäjän omaseuranta

Ryhmät:

- Testiryhmä

Kurssit:

Verkkopuntari - Kesken 58/155

# Raportointi / yksittäinen osallistuja

✓ Luetuksi  
merkatut viikot

✓ Täytetyt kyselyt

Elintapakyselyt:  
Viikko 1 ja 11

Tavoitekyselyt:  
Viikot 2, 5 ja 11

Raportointi / Testiosallistuja

- Viikko 2 - Onnistumisen eväät
  - 2.1 Sinä valitset, mahdollisuus muutokseen
  - 2.2 Tunteet, tavat ja syöminen
  - 2.3 Tyrmää painonhallinnan myytit
  - 2.4 Uni ja painonhallinta
  - 2.5 Väsymys vaivaa - unettomuuden omahoito
  - 2.6 Mihin suuntaan asetat kompassisi?
  - 2.7 Tavoite tarkemmaksi ja käytännössä toteutettavaksi
  - 2.8 Liikuntavinkki
  - 2.9 Viikkotehtävä
- 2.9 Tavoite ja reittisuunnitelma (1)
  - Vastaukset: 1
    - Mikä on tavoitteeni?

"Syödä terveellisemmin ja saada intoa liikkumiseen"
    - Mitä teen? Milloin, kuinka usein, missä? Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?

"- Voisin koittaa syödä tasaisemmin. Päivällä ei tule juuri syötyä ja illalla tulee syötyä aika tuhdisti. - Ehkä helpointa olisi alkaa syömään samallaan muun arkisempina... Tähtyn"

# Kyselyt ja ohjauskeskustelu

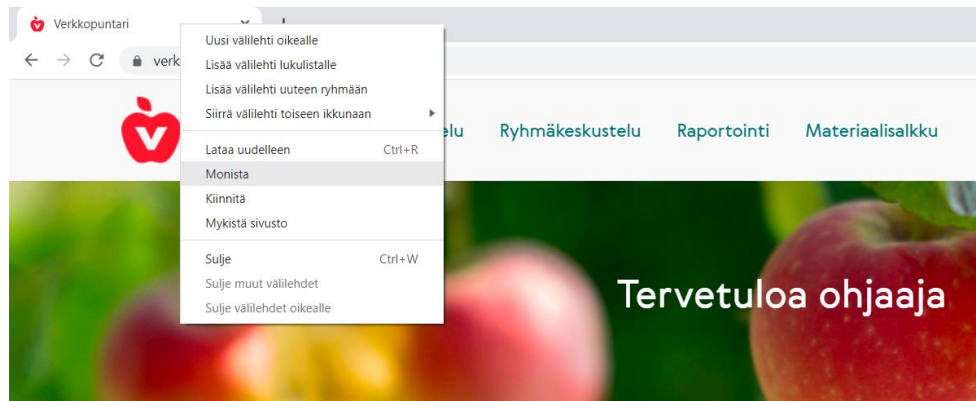
- Kyselyn täyttämisestä tulee ilmoitus ohjaajan sähköpostiin

- Kyselyitä voi kommentointi voi olla helpompaa, jos on auki yhtä aikaa sekä kysely, että ohjauskeskustelu

The screenshot displays two side-by-side views of a mobile application. The left view is titled "Ohjauskeskustelu, jossa testiosallistuja ja ohjaajat" (Coaching discussion with test participant and coaches). It shows a message from "Sinä Moikka" (You Moikka) with a yellow smiley face emoji, stating: "Kiitos viestistäsi. Olit täyttellyt tavoitteen asettelu-kyselyn. - peilausta - hyvän ja muutospuheen huomaamista - empaattinen ote vuorovaikutuksen lisäämiseksi - yhteenveto lopuksi Kiva, että olet mukana Verkkopuntarissa, ollaan taas kuulolla!". The right view is titled "Raportointi / Testiosallistuja" (Reporting / Test participant). It shows a checklist of 9 items under "Viikko 2 - Onnistumisen eväät" (Week 2 - Success factors), all of which are checked. The items are: 2.1 Sinä valitset, mahdollisuus muutokseen; 2.2 Tunteet, tavat ja syöminen; 2.3 Tyrmää painonhallinnan myyrit; 2.4 Uni ja painonhallinta; 2.5 Väsymys vaivaa - unettomuuden omahoito; 2.6 Mihin suuntaan asetet kompassisi?; 2.7 Tavoite tarkemmaksi ja käytännössä toteutettavaksi; 2.8 Liikuntavinkki; 2.9 Viikkotehtävä. Below the checklist is a section for "Vastauksia: 1" (Answers: 1) with two questions: "Mikä on tavoitteeni?" (What is my goal?) with the answer "Syödä terveellisemmin ja saada intoa liikkumiseen" (Eat healthier and get motivated to move), and "Mitä teen? Milloin, kuinka usein, missä? Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?" (What do I do? When, how often, where? What do I need to implement your plan?). The answer is: "- Voisin koittaa syödä tasaisemmin. Päivällä ei tule juuri syötyä ja illalla tulee syötyä aika tuhdisti. - Ehkä helpointa olisi alkaa suomeen aamupalaa muke arkisuuina. - Tietuu".

Jatkuu....

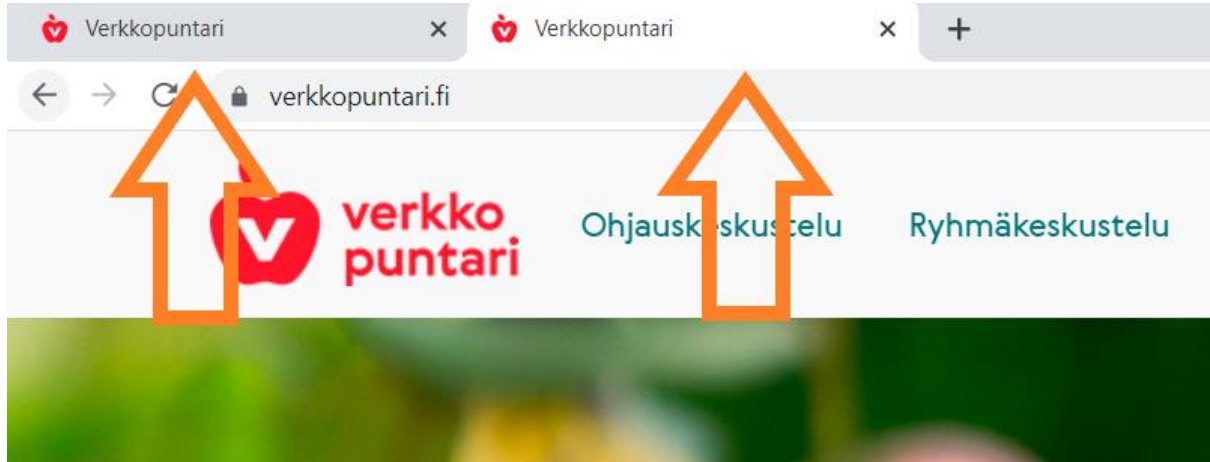
# Ohjauskeskustelu helpottamiseksi: 1. tapa: monista näkymä 1/2



Voit monistaa ohjaajanäkymän:

- Vie hiiri sivun yläosaan ja paina hiiren **2.** näppäintä, jolloin voit monistaa sivun.
- Toisella välilehdellä voi olla auki esimerkiksi ohjauskeskustelu ja toisella esim. raportointi-osasta osallistujan täyttämä kysely

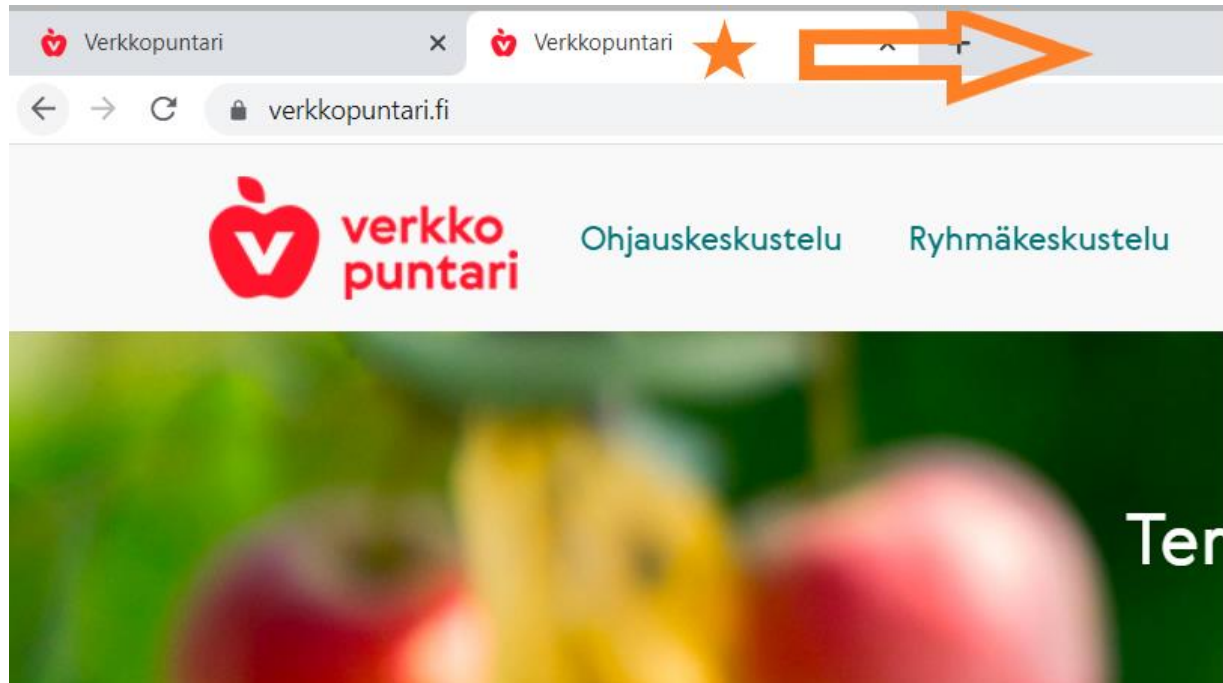
# Monista näkymä 2/2



Monistettu näkymä, jossa sinulla voi olla toisessa ikkunassa auki ohjauskeskustelu ja toisessa raportointi kyselyineen

# Tapa 2: Ohjauskeskustelu ja raportointi samassa näkymässä 1/3

- ✓ Monista näkymä, kuten edellä
- ✓ Paina hiiren 1.painikkeella toisen välilehden yläosaa ja pidä painike alhaalla
- ✓ Raahaa välilehti ikkunan ulkopuolelle



# Ohjauskeskustelu ja raportointi samassa näkymässä 2/3



- ✓ Paina näppäimistöltä windows-näppäintä ja pidä se pohjassa
- ✓ Paina samaan aikaan nuolinäppäintä oikealle tai vasemmalle
- ✓ Valitse sivuun avautuvasta näkymästä haluamasi ikkuna

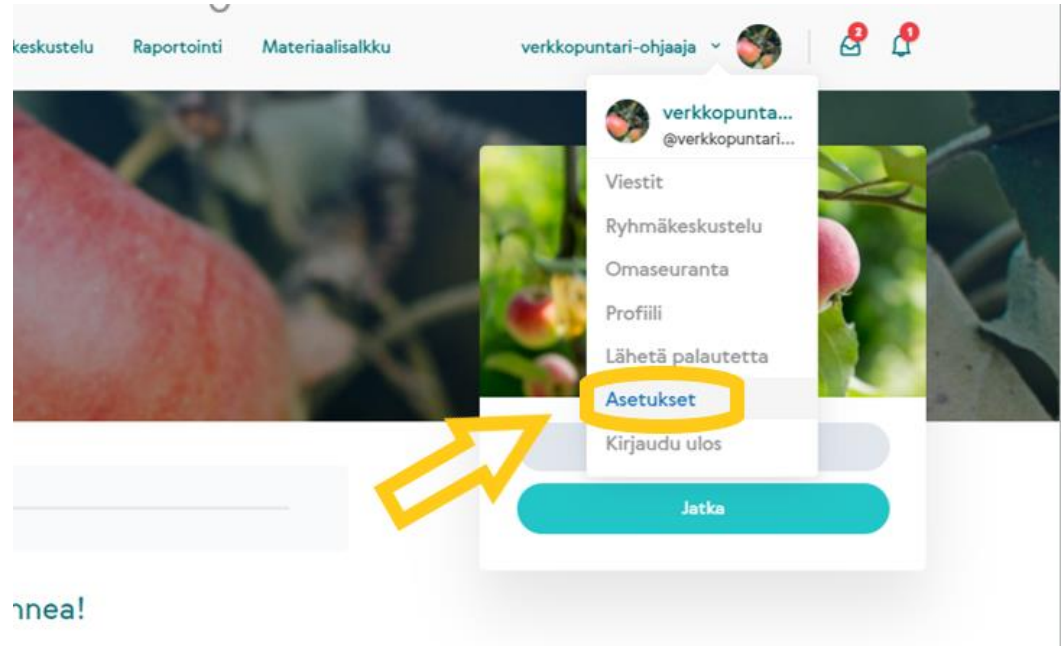
# Ohjauskeskustelu ja raportointi samassa näkymässä 3/3

The screenshot displays two side-by-side panels from a mobile application. The left panel is a chat interface with the title "Ohjauskeskustelu, jossa testiosallistuja ja ohjaajat". The chat history shows a message from "testailu" dated 31.8.2021: "Moi, tervetuloa mukaan! Ollaan kuulolla!" followed by a smiley face. A response from "Sinä Moikka" says: "Kiitos viestistäsi. Olit täytellyt tavoitteen asettelu-kyselyn. - peilausta - hyvän ja muutospuheen huomaamista - empaattinen ote vuorovaikutuksen lisäämiseksi - yhteenveto lopuksi Kiva, että olet mukana Verkkopuntarissa, ollaan taas kuulolla!". The right panel is a checklist titled "Raportointi / Testiosallistuja". It lists 9 items, all checked: "Viikko 2 - Onnistumisen eväät", "2.1 Sinä valitset, mahdollisuus muutokseen", "2.2 Tunteet, tavat ja syöminen", "2.3 Tyrmää painonhallinnan myytit", "2.4 Uni ja painonhallinta", "2.5 Väsymys väivaa - unettomuuden omahoito", "2.6 Mihin suuntaan asetat kompassisi?", "2.7 Tavoite tarkemmaksi ja käytännössä toteutettavaksi", "2.8 Liikuntavinkki", and "2.9 Viikkotehtävä". Below the checklist is a section for "Vastauksia: 1" with two questions: "Mikä on tavoitteeni?" (answered: "Syödä terveellisemmin ja saada intoa liikkumiseen") and "Mitä teen? Milloin, kuinka usein, missä? Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?" (answered: "- Voisin koittaa syödä tasaisemmin. Päivällä ei tule juuri syötyä ja illalla tulee syötyä aika tuhdisti. - Ehkä helpointa olisi alkaa ensimmäisen aamupalan muuten aikaisin...").



# Asetukset

- Asetuksista voit muokata omia tietojasi, esim. sähköpostiosoite, johon ilmoitukset tulevat ja kirjautumistiedot, eli sanasanan.
- Salasanaa suositellaan vaihdettavaksi 2 kk välein.



# Ryhmäkeskustelu

- Kun ryhmä alkaa, ohjaajan kannattaa käynnistää yksi keskustelu ryhmäkeskusteluun. Ohjaaja voi esimerkiksi käydä esittelemässä itsensä ja kehottaa ryhmäläisiä kertomaan (etunimillä), kuka on mukana ja vaikka oma vahvuus tai mitä odotuksia on kurssille
- Moni saattaa kirjautua ensimmäisen kerran puhelimella. Osallistujan näkyminen on elävämpi, kun avattu ainakin yksi keskustelu
- Vähemmän on enemmän? Keskusteluja on helpompi seurata, kun niitä on vähemmän, esim. Esittäytyminen ja Kuulumiset -keskustelut

# Ryhmäkeskustelu / viestin muokkaus

- Jos ryhmäkeskusteluun lähetettyä viestiä tarvitsee muokata:
- Valitse keskustelu, vie kursori muokattavan kommentin päälle, jolloin tulee näkyviin kolme pistettä -kohta, jota kautta pääset muokkaamaan kommenttia.

verkkopuntari Valmennus Ohjauskeskustelu Ryhmäkeskustelu Raportointi Materiaalisalkku verkkopuntari-ohjaaja

Harjoittelu-ryhmä 14.1.2021 Pilotoitu ryhmä

Ohjaajat

Keskustelut

Valmennus

Jäsenet

Toinen testikeskustelu

verkkopuntari-ohjaaja päivitetty 16 sekuntia sitten 1 Jäsen · 1 Lähetä

Harjoittelu-ryhmä 14.1.2021

verkkopuntari-ohjaaja

Ohjaaja 24.3.2021 kello 10:38

tänne voi avata toisen keskustelun toisesta aiheesta 😊

Lisää toimintaa

Vastaa

Tilaa ilmoitukset

# Materiaalisalkku

Päivitykset 10/2021:

- Perehdytys-dioihin lisätty sisäisen motivaation osatekijät ja omien arvojen mukainen arki aukikirjoitettuna
- Aloitustapaamisen diaesitys: Näin luot Verkkopuntari-pikakuvakkeen puhelimeesi -ohje
- Linkit: uudet [sydan.fi](https://sydan.fi) -sivuston ammattilaisosio / nuorten elintapaohjaus, löytyy myös kaikenikäisten materiaalia

# Vapaa keskustelu ja kehittämisehdotukset



# Loppuvuosi 2021

- 3.12.2021 saadaan STEA:n avustusehdotus
- Vuoden 2021 puolella aloitetut valmennukset ovat maksuttomia joka tapauksessa
- 12/2021 ohjaajien tapaaminen, päivämäärä vahvistuu lähiaikoina
- Verkkopuntari-toiminta jatkuu edelleen vuonna 2022



Kiitos! :)

