

ELINVOIMAA YRITYKSELLESI!

VIRKISTY RASEBORG-OPISTOLLA YMPÄRI VUODEN

Jousiammunnasta mielentyyneyttä 1 – 1,5 h

Jousiammunta on oivallinen tapa päättää kokouspäivä rauhallisiin tunnelmiin. Opastuksen aikana opit ampumaan vaistoammuntaa vastakaarijouselle turvallisesti ja oikealla tekniikalla. Jousiammunta kehittää keskittymiskykyäsi Zeniläisessä hengessä. Jousiammuntaoppaamme ovat tapahtumaohjauksen ja jousiammuntaohjauksen ammattilaisia.

Oivallusgeneraattori 1,5 – 2,5 h

Ohjelman aikana tuuletat aivojasi, saat uusia impulsseja ja virkistät mieltäsi raikkaassa ulkoilmassa. Tapahtuma aloitetaan yhteisellä tunnelman kohotuksella, alkuverryttelyllä ja ryhmiin jaolla. Tapahtuman aikana kohtaat älyllisesti haastavia tehtäviä, joiden suorittaminen kehittää yhteistyötaitojasi ja tukee aitoa johtajuutta. Harjoitusten painopiste on vuorovaikutteisessa purkuprosessissa. Valmentajat ohjaavat oivallustesi siirtovaikutusta arjen toimintoihin. Ohjelma on toiminnallinen. Ohjelma lopetetaan yhteiseen loppuverryttelyyn ja purkukeskusteluun. Kouluttajamme ovat työyhteisökoulutuksen, ryhmätoiminnan ja pedagogiikan ammattilaisia. Toimimme yksilöiden ja ryhmänne parhaaksi. Sateen sattuessa ohjelma on mahdollista toteuttaa myös sisätiloissa.

Veden rauhoittavia tunnelmia melontaretkellä 2 – 4 h

Melontaretkellä nautit uusista kokemuksista veden rauhoittavassa elementissä. Melontaretkellä tärkeintä on turvallisuus, hyvä tunnelma ja yhteishenki. Vauhti ei ole pääasia. Retken aikana opit melontatekniikan perusteet ja havainnoit luontoa uudesta näkökulmasta. Melontaoppaamme ovat Kanoottiliiton auktorisoimia monen vuoden kokemuksen omaavia melontaopastuksen ja terveysliikunnan ammattilaisia.

UKK-kävelytestistä ja lihaskuntotestistä motivaatiota liikuntaan 2-3 h

+ palauteluento 1h

UKK-kävelytestissä kävellään 2 km:n matka reippaasti tasaista vauhtia. Kävelytestillä testataan kestävyyskuntoa. Lihaskuntotestin avulla testataan terveytesi kannalta tärkeimpien lihasryhmien toimintakuntoa. Testituloksena saat kirjallisen ja suullisen liikuntaan motivoivan palautteen fyysisestä kunnostasi. Testaajamme ovat liikunta-alan koulutuksen saaneita terveysliikunta- ja kuntotestauksen ammattilaisia. Kuntotestauksen painopiste on aina laadukkaassa ja henkilökohtaisessa palautteen antamisessa.

Luontoretki kodalle 3 – 4 h

Luontoretkellä kuulet mielenkiintoisia ja uskomattomiakin tarinoita suomalaisista eläimistä ja kasveista sekä virkistyt raikkaassa ilmassa. Retken aikana tutustut luontoon monipuolisesti aistejasi hyväksi käyttäen. Retki tehdään rauhallista vauhtia luonnonhelmassa. Tavoitteena on kokea uutta ja nauttia kevyestä liikunnasta hyvässä seurassa. Kodalla nautit nuotiokahveista ja retkieväistä. Luontoretken ohjaajat ovat luontoasiantuntijoita ja terveysliikunnan ammattilaisia.

LUENTOJA JA TOIMINNALLISIA TYÖPAJOJA

Lupaamme, että onnistut!

Ravinnosta elinvoimaa! 1,5 – 3h

Haluaisitko syödä terveellisesti ja voida hyvin? Oletko eksynyt dieettien ja toisensa kumovien ohjeiden viidakoihin? Tämän työpajan aikana saat innostavalla tavalla selkeitä ohjeita, miten muutat ruokavaliosi terveelliseksi ja elinvoimaa tuottavaksi. Toiminnallisten tehtävien avulla saat uusia oivalluksia ja käytännönläheisiä neuvoja. Ravinnon merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnillemme on kiistaton. Ohjeidemme avulla syöt itsesi onnelliseksi ja hyvinvoivaksi. Tule rikkomaan myyttejä ja innostumaan sinulle sopivista muutoksista. Haluttaessa työpaja sisältää hyvinvointitestin ja henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman.

Liikunnasta hyvinvointia 1,5 - 3h

Mikä on sinulle oikea teho liikua? Miten rytmittää liikuntaa niin, että siitä on eniten hyötyä? Arkielämän kiire aiheuttaa usein haasteita sisällyttää siihen riittävä määrä liikuntaa. Liikutko paljon mutta tunnet itsesi kuitenkin väsyneeksi? Joskus oikean liikuntatehon löytymiseen tarvitaan asiantuntijan neuvoja. Johdonmukaisten tehtävien avulla teet huomioita oman arkielämäsi hyvinvoinnin lisäämiseksi. Työpaja sisältää henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman.

Stressi ja lepo tasapainoon 1,5 – 3h

Toiminnallisten tehtävien avulla löydämme yhdessä avaimia kiireen tunteen taltuttamiseen ja stressinhallintaan. Työpajan aikana kuulet uusinta tutkimustietoa stressistä ja sen vaikutuksesta arkielämäämme. Työpajan aikana luodaan jokaiselle osallistujalle yksilöllinen voimavarasuunnitelma hyvinvoinnin edistämiseksi. Työpajan aikana tehdään toiminnallisia osallistujia aktivoivia harjoitteita uusien oivallusten saamiseksi. Harjoitusten painopiste on tehtävien jälkeisessä purkuprosessissa. Purkuprosessin ja voimavarasuunnitelman avulla vahvistetaan heränneiden ajatusten ja oivallusten siirtovaikutusta arkielämään. Työpajan aluksi tehdään stressitesti tilanteen kartoittamiseksi.

Kaikki ohjelmat suunnitellaan yksilöllisesti ryhmän tavoitteiden ja toiveiden mukaan. Ohjauskielinä ovat suomi tai englanti.

Ohjaajamme ja valmentajamme ovat kokeneita työhyvinvoinnin, tapahtumaohjauksen, pedagogiikan, luonnossa liikkumisen, ilmaisutaidon ja terveysliikunta-alan ammattilaisia. Kehitämme jatkuvasti ohjaustoimintaamme vuorovaikutuksessa asiakkaidemme ja yhteistyökumppaneidemme kanssa. Vaadimme ohjaajiltamme ohjelman mukaisen peruskoulutuksen ja kokemuksen lisäksi lajiliittojen lajikohtaiset koulutukset. Toimintamme huippuun hiomiseksi järjestämme säännöllisesti omia Aarreohjaaja koulutuksia, joiden avulla kehitämme toimintafilosofiaamme. Ohjaajamme ovat olleet mukana kehittämässä terveysliikuntalajeja ja niiden opettamista turvallisista lähtökohdista jo yli vuosikymmenen ajan.