

LUENNOT



Hyvinvointi on avain jaksamiseen – valitse luento, joka tukee työyhteisönne tarpeita.

Hyvinvointi ja terveys riippuvat monista eri tekijöistä. Siksi niitä on hyvä tarkastella eri näkökulmista. Hyvien ja oikea-aikaisten valintojen tekeminen on pysyvän muutoksenteon perusta.

Voitte valita yhden täsmäluennon tai toisiaan täydentävän, hyvinvointia, jaksamista sekä terveyttä tukevan suunnitelmallisen luentosarjan. Näin autetaan työyhteisön jäseniä jaksamaan ja pitämään itsestään parempaa huolta – yhdessä ja erikseen.

ESIMERKKEJÄ LUENTOAIHEISTA:

- Motivaatio pysyvään muutokseen
- Istu ja pala! Runsas paikallaanolo uusi terveysriski?
- Liikunnan ihmepilleri
- Uni ja palautuminen – useimmin laiminlyödyt hyvinvointia tukevat tekijät
- Stressi: tunnista, ymmärrä, hallitse
- Syö ja voi hyvin!
- Vaihdevuodet ja elämäntavat
- Vierivä kivi ei sammaloidu - elämää vuosiin

HINTA ALK. 750 € + ALV

LT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri

Harri Helajärvi

Harri on innokas terveyden ja hyvinvoinnin puolestapuhuja ja pidetty luennoitsija, joka on tutkinut mm. liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutuksia terveyteen. Hän yhdistää tutkimustietoa, kliinistä työtä, vahvaa kokemusta ja erityisosaamista pitääkseen yllä niin huippu-urheilijoiden kuin tavallisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

Harri on myös kirjoittanut kirjan "Hyvää oloa ja terveyttä – pieni kirja suosta asiasta", jota on saatavilla useiden luentotilaisuuksien yhteydessä, tai suoraan PNK:n toimipisteistä.





LUENNOT

MOTIVAATIO JA MUUTOKSENTEKO

KOHTI PYSYVÄÄ MUUTOSTA – UUDELLA ASEENTEELLA

Käyttäytymisen muutos on vaikeaa – ja varsinkin sen ylläpitäminen. Vai onko sittenkään? Singahtelemmeko suuntaan ja toiseen – onnistumatta? Ymmärrämmekö, mitkä asiat käytökseen ja valintoihin vaikuttavat? Teemmekö vain asioita, joita meille "myydään" ja jotka eivät loppujen lopuksi ole itselle tärkeimpiä tai parhaiten sopivia? Oikeita asioita ja oikeaan aikaan tekemällä kaikki voi olla mahdollista, ja se voi vapauttaa suuren määrän energiaa, joka vie tavoitteeseen. Opimme tekemään hyviä valintoja joka päivä, mielellämme. Koska koemme ne tärkeäksi.

MOTIVAATIO PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

Tietoa on, mutta silti muutos jää usein suunnittelun asteelle. Muutoksenkeko koetaan usein vaikeaksi. Moni yrittää, mutta epäonnistuu – tai saa aikaan parempaa vain hetkeksi. Mitkä ovat muutoksenkekomme ja valintojemme perusteet ja miten oppisimme tekemään hyviä valintoja? Tässä luennossa opitaan hyvinvoinnin ja jaksamisen moninaisesta kokonaisuudesta ja ymmärtämään inhimillistä käytöstä sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Motivaatiosta kaiken takana. Opi katsomaan terveyttä ja hyvinvointia uudella, mutta käytännönläheisellä, tavalla ja tunnistamaan juuri Sinun terveytesi kannalta tärkeät ja hyvää oloa lisäävät asiat. Ymmärtämällä käyttäytymisen ja muutosta tukevien valintojen taustaa, oppii ymmärtämään itseään ja auttaa tekemään oikeita valintoja – ja ensi kerralla voi onnistua. Pysyvästi. Pilke silmäkulmassa.

UUTTA ASENNETTA HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI – TYÖSSÄ JA VAPAA-AJALLA

Miten jaksat työssä ja sen ulkopuolella? Tuntuuko, että voimat eivät riitä? Paljon puhutaan hyvinvoinnista ja jaksamisesta – mutta mistä se loppujen lopuksi koostuu? Ymmärrätkö, mitkä tekijät meidän käytökseemme ja valintoihimme vaikuttavat ja mitkä niistä ovat itsellesi tärkeimmät, vai teemmekö vain asioita, joita meille "myydään"? Onko hyvinvoinnista tullut jo suorittamista? Keho ja mieli ovat kokonaisuus, toinen ei tule toimeen ilman toista. Se, miten suhtaudumme ympärillä oleviin asioihin ja ihmisiin, työssä ja vapaa-ajalla, on uskomaton voimavara. Opi tunnistamaan juuri Sinun terveytesi kannalta tärkeät ja hyvää oloa lisäävät asiat. Tee oikeita valintoja, oikeaan aikaan ja oikeassa järjestyksessä, ja voit saada aikaan paljon enemmän kuin osasit koskaan odottaa. Löydä oikea tunne, ja opit uuden tavan katsoa hyvinvointia ja terveyttäsi, ja pitämään siitä huolta pysyvästi - mutta inhimillisesti.





LUENNOT

LIIKUNTA JA LIKKUMATTOMUUS

ISTU JA PALA! RUNSAS PAIKALLAANOLO UUSI TERVEYSRISKI?

Olemme jo pitkään tienneet liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista, ja meitä on kannustettu terveyttä edistävään liikuntaan. Silti elintapasairaudet ovat lisääntyneet. Istumisen ja paikallaanolon määrä on lisääntynyt työssä ja vapaa-ajalla, kaikissa ikäryhmissä. Modernit ja paremmat tutkimusmenetelmät ovat antaneet mahdollisuuden tutkia koko päivän aikaista liikettä ja liikkumattomuutta - myös runsaan paikallaanolon määrää ja sen yhteyksiä terveyteen. Voiko runsaasti istuvilla olla suurempia terveysriskejä, vaikka liikkuisi suositusten mukaan ja eläisi terveellisesti?

LIIKUNNAN IHMEPILLERI

Yhä useampia sairauksia voidaan hoitaa lääkkeillä – onneksi – mutta elintapojemme passivoituessa yhä useammin liike jää vain kauniiksi ajatukseksi. Liikunta on lääke moneen vaivaan – ja jopa ennaltaehkäisee monia ongelmia. Tiedätkö kuinka paljon – tai vähän – liikuntaa loppujen lopuksi tarvitaan hyvän aikaansaamiseksi? Tiesitkö myös sen, että kaikkein suurimman, ja nopeimman, hyödyn liikunnasta saavat ne, jotka eivät nyt liiku juuri ollenkaan?

FYYSINEN KUNTO – UNOHDettu VOIMAVARA

Maailma ympärillämme on muuttunut ja elämä helpottunut. Samalla elämäntavat ja työ ovat keventyneet fyysisesti – ja muuttuneet aina vain passiivisemmiksi. Toisaalta, elintapasairauksien määrä on lisääntynyt. Fyysisellä kunnolla on hyvin moninaiset vaikutukset siihen, miten voimme ja jaksamme. Onko sillä siis väliä, miten työemme teemme ja miten arjen elämme? Voisimmeko oppia tekemään hyviä valintoja joka päivä? Miten paljon muutosta tarvitaan?

ARKILIIKUNNASTA VOIMAA

Elämme vanhemmiksi ja fyysisten ponnistelujen tarve on vähentynyt. Hienoa! Vai, onko sittenkään...? Passiivinen elämäntapa ja liikkumattomuus valtaavat alaa - ja se koskee kaiken ikäisiä. Samanaikaisesti terveydellemme on tullut uusia uhkia. Voiko arkisella liikunta-aktiivisuudella pitää itsestään huolta? Paljonko sitä tarvitaan? Mikä meitä estää ja miten voimme kannustaa itseämme olemaan aktiivisia arjessa? Voiko liikkeen lisääminen olla vain asennekysymys?





LUENNOT

LEPO, UNI JA PALAUTUMINEN

UNI JA PALAUTUMINEN – USEIMMIN LAIMINLYÖDYT HYVINVOINTIA TUKEVAT TEKIJÄT

Moni kertoo jonkinlaisista uniongelmistä, ja moderni elämäntapa on yksi voimakkaasti uneen, lepoon ja palautumiseen vaikuttava tekijä. Mutta mistä hyvä uni oikeasti rakentuu, ja miksi sitä tarvitaan? Milloin Sinä nuket hyvin - tai milloin hieman heikommin? Unen minuutteja ja sisältöä mitataan, mutta mikä on loppujen lopuksi tärkeää? Uneen vaikuttamisen keinot ovat moninaiset, mutta unella on myös omat fysiologiset lainalaisuutensa, joiden ymmärtäminen auttaa ymmärtämään - ja arvostamaan - unta. Tiedosta, mitkä asiat parantavat untasi ja kuinka voit palautua arjen kuormituksesta paremmin.

STRESSI: TUNNISTA, YMMÄRRÄ, HALLITSE

Stressi on luonnollista. Tärkeääkin. Se auttaa meitä selviämään arjen haastavista tilanteista - mutta pitkittyessään se voi tulla esteeksi. Stressi on sarja fysiologisia tapahtumia, jotka voivat muuttua itseään suuremmaksi. Se voi jopa sairastuttaa. Tunnistatko, mikä Sinua stressaa, miten reagoit stressiin ja miten se ilmenee? Meillä jokaisella on myös oma tapamme tulla paremmin toimeen stressaavan tilanteiden kanssa. Kun ymmärrät oman suhteesi stressiin, voit hallita sitä - ja saada sen voimavaraksi.

HENKINEN HYVINVOINTI

KEHO JA MIELI – KOHTI PAREMPAA JAKSAMISTA

Miten jaksat työssä ja vapaa-ajalla? Kuinka kuormittunut olet? Tuntuuko, että voimasi eivät riitä? Oletko miettinyt, mitkä asiat kuluttavat voimavarojasi ja mitkä lisäävät niitä? Keho ja mieli ovat kokonaisuus, toinen ei tule toimeen ilman toista. Myös elämäntavat vaikuttavat siihen, miltä Sinusta tuntuu. Rehellinen peiliin katsominen on kaiken perusta. Opi tuntemaan itsesi, niin osaat tarttua oikeisiin asioihin. Yllättävän moniin asioihin voi loppujen lopuksi vaikuttaa - ja oikea asenne vie pitkälle!

RAVITSEMUS

SYÖ JA VOI HYVIN!

Hyvä ravitsemus ei ole vain hyvää painonhallintaa ja terveyttä. Se on jaksamista arjessa ja vapaa-aikana. Tämä luento opettaa katsomaan ravitsemusta hieman uudella tavalla - ymmärtämään, mikä syömisessä on loppujen lopuksi tärkeää ja miten ravitsemus nivoutuu muihin elämäntapoihin ja hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tiukka syömisestä sääntely ja kurinalaisuus ei ole tie onneen, vaan rento ote ja sallivuus vie pitkälle. Tärkeää ei ole vain mitä syömmme, vaan myös milloin ja miten.





LUENNOT

MUUTA TÄRKEÄÄ

HYVÄ PAINONHALLINTA – MISTÄ OIKEIN ON KYSYMYS?

Pikadieettejä, erityisruokavalioita ja tiukkaa rajoittamista – mutta silti ongelmia kehon painon kanssa, tai ainakin ylös-alas vaihtelevaa painoa. Ymmärrätkö hyvän painonhallinnan moninaisen kokonaisuuden ja siihen eri tavoin vaikuttavat tekijät? Luento valottaa eri terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueita, joiden merkitystä painon kannalta ei välttämättä tule edes ajateltua. Katso elämää muustakin kuin vain puntarin lukeman näkökulmasta ja voit alkaa pitämään itsestäsi parempaa huolta. Uudella tavalla, rennommin rantein.

VAIHDEVUODET JA ELÄMÄNTAVAT

Vaihdevuodet ovat isojen muutosten aikaa, ja niihin voi liittyä hankaliakin oireita. Tiesitkö, että hormonitason lasku ja siitä johtuvat vaivat eivät ole vain iän mukanaan tuomia väistämättömiä asioita? Niihin voi vaikuttaa elintavoilla – joko parantaen tai huonontaan. Tule kuulemaan, miten voit parantaa vointiasi ja terveyttäsi. Myös vaihdevuosi-iässä.

VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU - ELÄMÄÄ VUOSIIN

Ikääntyminen on väistämätöntä, mutta sen voi kohdata monella eri tavoin. Se, miten olet elämäsi elänyt, näkyy iän kasvaessa – mutta koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä pieniä, tai suurempia, korjauksia. Hyvät elämäntavat nimittäin auttavat kaiken ikäisiä. Turvataksesi hyvän terveyden ja toimintakyvyn älä enää odota, vaan ala pitää itsestä huolta. NYT!

LT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri

Harri Helajärvi

Harri on innokas terveyden ja hyvinvoinnin puolestapuhuja ja pidetty luennoitsija, joka on tutkinut mm. liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutuksia terveyteen. Hän yhdistää tutkimustietoa, kliinistä työtä, vahvaa kokemusta ja erityisosaamista pitääkseen yllä niin huippu-urheilijoiden kuin tavallisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

Harri on myös kirjoittanut kirjan "Hyvää oloa ja terveyttä – pieni kirja isosta asiasta", jota on saatavilla useiden luentotilaisuuksien yhteydessä, tai suoraan PNK:n toimipisteistä.

