



FAF Wellness Coach -koulutusohjelma

Ole mukana ensimmäisten joukossa ja vie osaamisesi uudelle tasolle.

FAF Wellness Coach on uusi personal trainereille suunnattu jatkokoulutusohjelma, jonka tavoitteena on laajentaa ja syventää omaa osaamista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämisessä ja samalla synnyttää uudentyyppistä coaching-lähestymistapaa alalle ja omaan työhönsä, jolla helpotetaan pysyvien elämäntapamuutosten aikaansaamista asiakkaiden keskuudessa. Koulutuksen pääpainopiste on coaching- ja mentaalivalmennuksen puolella, jonka kautta personal trainerit saavat uusia konkreettisia lisätyökaluja omaan työhönsä. Koulutuksessa yhdistyvät personal training-, life coaching- ja NLP-ajatusten ja menetelmien parhaat puolet. Koulutuksen hyväksytysti suorittaneet osallistujat saavat oikeuden käyttää FAF Wellness Coach -nimikettä.

KENELLE:

Jatkokoulutusohjelma personal trainereille. Taustalla hyväksytysti suoritettu FAF personal trainer -koulutus tai vastaava, sekä vähintään vuoden käytännön yksilötason valmennus-/ohjaajakokemus.

TEEMAT JA AIHEALUEET:

Coaching-menetelmät Personal trainerin työkaluna

- Käsitteet tutuiksi; wellness + coaching = wellness coaching
- Miten training ja coaching eroavat toisistaan?
- Mihin coaching menetelmän perustuu, miksi se toimii?
- Coachingin 4 peruspilaria ja teoreettiset viitekehykset
- Miten toimit eri rooleissa: trainer, mentor, konsultti, opettaja, terapeutti, coach
- Personal Trainerin kehityspolut - Skillset vs. Mindset
- Oman toiminnan rajat

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

- Mistä eri osa-alueista ja tekijöistä kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu?
- Miten eri osatekijät liittyvät ja vaikuttavat toisiinsa: systeemi-ajattelu & iso kuva
- Oman hyvinvoinnin älykäs johtaminen
- Autonominen hermosto; stressin & palautumisen mekanismit
- Miten ohjaat asiakasta tunnistamaan stressin oireita
- Uni - hyvinvoinnin välttämätön perusta
- Työn ja vapaa-ajan tasapainon merkitys hyvinvoinnille
- Aikaa ei voi hallita, mutta ajankäyttöä kyllä
- Työhyvinvointi - mistä se koostuu?

Tavoitteena pysyvät elämäntapamuutokset

- Pikakuuri vs. pysyvät muutokset - ja sitä kautta pysyvät asiakassuhteet
- Uusien tapojen omaksuminen - onnistuneen muutoksen anatomia
- Tavoitteet työkaluna - motivoivien ja toimintaa ohjaavien tavoitteiden rakentaminen
- Sisäiset muutosvoimat (sisäiset draiverit / "Life Giving Forces")

jatkuu kääntöpuolella

- Ulkoiset tukiankkurit - uuden ajattelun ja toiminnan integrointi omaan arkeen (coach, kannustajat, mobiilisovellukset, päiväkirjat jne.)



Coaching käytännössä

- COACH-state - mitä sillä tarkoitetaan?
- Lähtötilanteen kartoittaminen; Motivational Interviewing (MI), Wheel of Life
- Beginner's mind - alas asiantuntija-korokkeelta
- TGROW-malli käytännössä

- Tavoitteiden asettaminen (SMART-malli)
- One-on-one valmennussuhteessa huomioitavia seikkoja
- Lähi- ja etävalmennus käytännössä
- Coachilta vaadittavat tiedot ja taidot

Henkinen valmennus

- Kaikki lähtee liikkeelle korvien välistä
- Miten tunteet ohjaavat toimintaa?
- Sisäinen ATK ja siihen liittyviä (NLP-) työkaluja, mm. sisäinen puhe, mielikuvat, tunnetyökaluja jne.
- Miten rakennat ja tuet asiakkaan itseluottamusta kohti tavoitteita?
- Miten tunnistat valmentajana asiakkaan voimavarat?
- Tavoitteisiin pääsyä estävien uskomuksien kartoittaminen ja niiden muuttaminen
- Arvot oman ajattelun ja toiminnan perustana

Terveydellisten tekijöiden huomioiminen valmennuksessa

- Terveydellisten tekijöiden huomioiminen valmennuksessa - ylipaino, korkea verenpaine, sydän- ja verisuoni-

sairaudet, metabolinen oireyhtymä, diabetes, syömishäiriöt, jne. - esiintyvyys ("yleisyys") sekä taustalla olevat (riski)tekijät - miten liikunnalla, ravitsemuksella voidaan vaikuttaa näihin

- Asiakkaan taustatietoihin perehtyminen: riskinarviointi - milloin asiakas tulisi ohjata erikoisasiantuntijalle?
- Yleisimmät laboratoriokokeet ja tulosten tulkinta
- Ennaltaehkäisevän toiminnan merkitys sairauksien estämisessä - proaktiivisuus vs. reaktiivisuus
- Liikunnan ja kunnon yhteys terveyteen ("hyvä" kuntotaso on terveyttä suojaava tekijä, jne.)
- Liikunta vs. liikkuminen? Passiivisuuden haitat terveydelle
- Kehon ikääntymisen muutokset ja voidaanko näihin vaikuttaa
- Hormonitasapainon merkitys hyvinvoinnille
- Aivojen hyvinvointi

Lisäksi käytännön harjoittelu lähijaksojen välillä: valmennusasiakkuudet

KOULUTTAJAT:

Christina Forssell

ekonomi, kansainvälisesti sertifioitu coach (PCC, ICF), NLP Master Practitioner, dipl. Stresscoach,ertif. Career Coach

Christina on entinen maajoukkuejalkapalloilija ja kapteeni, joka on coachingin ohella perehtynyt erityisesti mielen valmentamisen ja valmentavan johtamisen oppeihin. Christina toimii coaching-työnsä ohessa henkisenä valmentajana urheilijoille ja valmentajille. Hän on julkaissut kaksi kirjaa, jotka käsittelevät coachingia ja henkistä valmentautumista.

Joni Listola, TtM, on liikunnan ja terveyden asiantuntija

Joni on valmistunut Itä-Suomen yliopistosta pääaineenaan liikuntalääketiede. Aiemmin Joni on opiskellut Yhdysvalloissa liikuntatieteitä ja suorittanut Personal Trainer -koulutuksen. Jonilla on pitkä kokemus liikunta- ja terveysalalta. Hänen osaamisalueitaan ovat mm. liikunnan terveysvaikutukset, laihdutus ja painonhallinta sekä suorituskyvyn optimointi.

Petteri Paakkunainen

LO, MBA, Certified NLP Coach, Certified Life Coach, FAF Master Trainer

Petterillä on 25 vuoden kokemus liikunta- ja hyvinvointialalta eri tehtävissä, joista kouluttajakokemusta on kertynyt yli 15 vuoden ajalta. Hän on mm. toiminut personal trainingin uranuurtajana tuoden personal training -ideologian Suomeen 90-luvulla. FAF koulutusorganisaation toinen perustaja ja Suomen ensimmäisen personal trainer -koulutusohjelman kehittäjä ja entinen pääkouluttaja. Petteri toimii tällä hetkellä Fysioline Groupissa liiketoimintojohtajana.

