

## Haluatko vahvistaa elintapaohjausosaamistasi ja pätevöityä elintapaohjaajaksi?

Vesote-hanke tarjoaa lähi- ja verkkokoulutusta elintapaohjauksen tueksi yksilö- ja ryhmäohjaukseen ammattilaisille ja 3. sektorin toimijoille. Koulutus mahdollistaa verkostoitumisen, ajatusten vaihdon ja osaamisen vaihtamisen muiden elintapaohjaustyötä tekevien ammattilaisten kanssa. Sisältöteemoina ovat elintapojen puheeksi ottaminen ja motivointi, painonhallinta, liikunta, ravitsemus, unen lääkkeetön hoito ja elintapaohjauksen kirjaamiskäytänteet. Koulutukset ovat maksuttomia osallistujille.



### ELINTAPAHOJJAUSKOULUTUS VERKOSSA

Verkkokoulutus tarjoaa sinulle helpon tavan kehittää elintapaohjausosaamistasi. Itseopiskelupakettien avulla voit kouluttautua omassa tahdissasi ja koulutuksen suorittuasi saat todistuksen pätevyydestä toimia elintapaohjaajana. Koulutus sisältää työelämälähtöisen kehittämistehtävän.

#### Ajankohta

3.9.18 klo 14 koulutuksen aloitustapaaminen verkossa.

30.11.18 VESOTE-hankkeen päätösseminaari, jossa esitellään kehittämistehtävät.

#### Oppimistavoite

Oppimiskokonaisuuden tavoitteena on vahvistaa oppijan liikunnan-, ravitsemuksen-, unen lääkkeettömän hoidon ja painonhallinnan ohjausosaamista yksilö- ja ryhmäohjauksessa.

Lisäksi perehdyt elintapaohjauksen hyviin käytäntöihin ja niihin liittyviin tukimateriaaleihin.

#### Sisältö ja laajuus

Koulutus rakentuu kolmesta pääteemasta: liikunta, ravitsemus, uni. Painonhallinta sisältyy em. teemojen sisälle. Lisäksi annetaan työkaluja yksilö- ja ryhmäohjaukseen.

Koulutus sisältää itseopiskelumateriaalia, verkkoluentoja, pohdintatehtäviä, keskusteluja verkkoalustalla ja tehtävien työstämistä työyhteisössä sekä asiakkaille ja ammattilaisille suunnattuja tukimateriaaleja.

Verkkokoulutus suoritetaan omassa tahdissa alla olevan oppimispolun mukaisesti. Viikoittain avautuvat uudet oppimateriaalit ja tehtävät.

#### Ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset 24.8.2018 mennessä [tästä linkistä](#)

**Lisätietoja** Sirpa Hyyrönmäki  
sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi, puh. 040 505 7836



### VESOTE-hankkeen elintapaohjauskoulutuksen oppimispolku

Elintapaohjausta vahvistava verkkokoulutus: teemoina liikunta, ravitsemus ja uni

Aloitustapaaminen  
verkossa 3.9.2018  
klo 14–15.30

Liikuntaneuvonta  
syyskuu

Ravitsemusohjaus  
lokakuu

Uniterveys  
marraskuu

Päätösseminaari  
30.11.2018

Pidätämme oikeuden muutoksiin.