

Mieli ja Keho Liikkeelle

TYKY- ja Hyvinvointipäivät työpaikoille



Suomen
VALMENNUSTALO

Mieli ja Keho Liikkeelle

TYKY-päivät

TYKY-päivämme tarjoavat **hauskoja** ja monipuolisia
liikunnallisia **elämyksiä**
sekä **yksilöiden tarpeista** lähtevää ryhmävalmennusta
mielen hyvinvointiin.

Mieli ja Keho Liikkeelle

Mieli ja Keho Liikkeelle -päivä sisältää sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia tukevia valmennuksia.

Päivä voidaan koostaa seuraavista valmennuksista:

Voimala

- Oman Elämäsi Toimitusjohtaja
- Omien Tunteiden Johtaja
- Ajankäytön Mestari
- Vahvuudet Käyttövoimaksi
- Stressin Selättäjä
- Vuorovaikutuksen Mestari

Liikkeestä Lääke

- Tiimikisailut
- Terve Keho
- Boxing
- Kahvakuula
- Gymstick
- Kuntosali

Mieli ja Keho Liikkeelle

Voimala – henkisen hyvinvoinnin valmennukset

- Kesto on kaksi tuntia.
- Valmennus koostuu teoriasta sekä käytännönläheisistä, itsenäisesti tehtävistä harjoituksista.
- Valmennus on innostavaa, konkreettista ja voimavaroja lisäävää.
- Valmennukset toteuttaa Suomen Valmennustalon valmentajat.

Liikkeestä Lääke – liikuntavalmennukset

- Kesto on kaksi tuntia.
- Liikuntavalmennukset rakennetaan ryhmän koon, tason ja toteutuspaikan mukaan.
- Liikuntavalmennukset tarjoavat hauskoja ja monipuolisia elämyksiä.
- Valmennukset toteuttaa RUNin Personal Trainerit.

Mieli ja Keho Liikkeelle

Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin yhdistäminen mahdollistaa työntekijöiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen.

Kokonaisuus antaa työntekijöille konkreettisia välineitä oman hyvinvointinsa parantamiseen myös TYKY-päivän jälkeen.

Hyvinvoiva työntekijä on yrityksen menestystekijä.

Esimerkki Mieli ja Keho -päivästä

- Klo 10 – 12 Vuorovaikutuksen mestari – valmennus**
Valmennus auttaa osallistujia ottamaan vastuun omasta vuorovaikutuksesta ja sosiaalisista suhteista. Valmennus antaa myös konkreettisia työkaluja ja oivalluksia oman vuorovaikutuksen kehittämiseen. Jokainen osallistuja kartoittaa omat sosiaaliset menestystekijänsä sekä henkilökohtaiset muutostarpeet vuorovaikutustilanteissa. Valmennuksessa on olennaista oivaltaa ne toimintatapojen muutokset, jotka johtavat menestyksellisiin ihmissuhteisiin.
- Klo 12 – 13 Lounas**
- Klo 13 – 15 Kahvakuula – valmennus**
Kahvakuula – liikuntavalmennuksessa pureudutaan harjoitteisiin, jotka toteutetaan vanhaan venäläiseen harjoitusvälineeseen perustuvalla girya- eli kahvakuulalla. Opit harjoittelemaan turvallisesti ja tehokkaasti kahvakuulaa hyödyntäen. Valmennuksessa keskitytään myös kehonhallintaan sekä harjoitteisiin, jotka toteutetaan kehon omaa vastusta hyödyntäen. Kahvakuula toimii mainiosti myös kotiharjoittelussa, joten opitut harjoitteet antavat hyvän spurtin omatoimiseen harjoitteluun.

Päivän hinta: 1440€ (alv 0%)

Yhteystiedot

Antti Naskali

Myyntipäällikkö

045 124 4926

antti.naskali@run.fi

Liikuntapalvelu Run Oy

Kalevan Puistotie 15 LH 7

33500 Tampere

www.run.fi

Emilia Tiitu

Valmentaja ja kouluttaja

044 269 0522

emilia.tiitu@suomenvalmennustalo.fi

Suomen Valmennustalo Oy

Rautatienkatu 14 A 7

33100 Tampere

www.suomenvalmennustalo.fi