

4.2.2015

Wellness coaching oivalluttaa terveyteen ja hyvinvointiin

Personal training on saanut rinnalleen uuden Wellness coaching -hyvinvointivalmennuksen. Valmennustavalla pyritään aitoon, kokonaisvaltaiseen sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin ja pysyviin elämäntapamuutoksiin coaching- ja mentaalivalmennuksen keinoin. Wellness coachit tekevät jo työtään liikunta- ja hyvinvointikeskus Fresseissä.

Moni suomalaisista tunnistaa ja tunnustaa voivansa huonosti. Ulkoapäin katsottuna asiat voivat olla hyvin, mutta sisällämme vallitsee kaaos tasapainoillessamme työn ja vapaa-ajan vaatimusten keskellä. Podemme kroonista aikapulaa, väsymystä ja riittämättömyyden tunnetta. Tuntuu, että elämämme ohjaimissa on joku muu.

– Suomalaiset ovat valveutuneita ja tietoisuus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeydestä lisääntyy jatkuvasti. Monet ovat löytäneet muutoksen parempaan liikunnan avulla ja palkkaamalla avukseen personal trainerin. PT:illä on vankkaa osaamista fyysisen kunnon kohottamisesta, oikean tyyppisestä ravinnosta ja painonhallinnasta, Fysioline Fressi Oy:ssä kehitystyötä tekevä liiketoimintajohtaja **Petteri Paakkunainen** kertoo.

Liikunta rakentaa hyvinvoinnin perustan

Liikunta pitää meidät virkeänä, terveenä ja pidentää elinikää. Se luo kivijalan koko hyvinvoinnille. Mutta vaikka yleisesti tiedetään, että liikunta on hyvää, emme silti vieläkään liiku riittävästi.

– Niin tärkeää kuin liikkuminen meille olisikin, on hyväksyttävä, että se ei vain ole kaikkien juttu. Liikunta on yksi hyvinvointityökalu muiden joukossa ja jokainen valmennettava on oma psykofyysinen kokonaisuutensa, jonka elämäntilanne, tarpeet ja mieltymykset ovat juuri hänen laisiaan.

Liikuntaa voi harjoittaa myös väärin perustein. Paakkunainen näkee työssään pingottuneita ylisuorittajia, jotka kuntoilevat kuin kiltit lapset, jotka on opetettu syömään aina lautasensa tyhjäksi. Heille liikunnasta on tullut pakonomainen rutiinisuoritus, mikä vauhdittaa oravanpyörää entisestään.

Tahti työelämässäkin kiihtyy, kun yksi tekee useamman työn. Etätyöskentely on hieno työnteon vaihtoehto, mutta edellyttää entistä parempaa oman työnsä ja hyvinvointinsa johtamista sekä ajankäytön hallintaa.

– On siten aivan yhtä olennaista kiinnittää huomiota **stressinhallintaan, unen määrään ja laatuun sekä koko elämäntasapainoon**. Jos jokin näistä on retuperällä, voi se kaataa koko korttipakan.

Nuppi aidosti mukaan

Yksi merkki elämäntasapainon vääristymästä on se, että elämä ei ole kivaa. Työ tai rakkain harrastuskin saattaa tuntua yhdentekevältä. Intohimon kohteita ei tunnu olevan millään saralla. Nyt saattaisi olla sopiva hetki pysähtyä ja hakeutua avun äärelle.

– Kun ihminen haluaa aidon, pitkäkestoisen muutoksen elämäänsä, on tärkeää, että hän tekee itse omat **oivalluksensa, päätöksensä ja sitoutumisensa niihin**. Tähän ajatukseen perustuu personal trainingin luonnollinen jatkumo, wellness coaching, Paakkunainen kertoo.

Pelkkä hetken huumassa tehty päätös ei kestä aikaa, vaan motivaatio loppuu kesken. Pysyvät muutokset eivät varsinkaan tule ulkopuolelta annettuna, napinpainalluksella tai käskyllä. Paakkunaisen mukaan valmennuksen tärkein voimavara onkin aivot. Psyykkeen merkitys hyvinvoinnin saavuttamisessa on ratkaiseva.

4.2.2015

– Aivomme eivät erota totuutta kuvitellusta. Kun tämä tieto valjastetaan mukaan työhön luomalla oikeanlainen mielikuva tulevasta, se tukee meitä saavuttamaan haluamamme. Tällöin sitoutumisemmekin on aitoa ja kestäväää.

Pelkkä tavoitteiden asetanta ja niitä kohti ryntääminen on siksi menneen talven lumia. Wellness coachingissa luodaan ensin visio siitä, millaiseen hyvinvointiin valmennettava haluaa tähdätä. Mitä hyvinvointi hänelle konkreettisesti tarkoittaa, miltä se tuntuu ja maistuu? Valmennettavan kanssa keskitytään positiivisesti tulevaan, eikä menneestä etsitä syitä tai syyllisiä. On myös tarkistettava, onko halu muutokseen lähtöisin valmennettavasta itsestään vai tuleeko paine sittenkin joltakin muulta, ulkopuoliselta taholta. Valmennettavan on tahdottava muutosta itse.

Hyvinvoinnin oivalluttaja on wellness coach

Wellness coach -ajattelutavassa otetaan valmennettavan oma tieto ja sisäiset voimavarat käyttöön.

– Minä itse olen oman elämäni ja hyvinvointini asiantuntija, joten ratkaisut ovat minulla. Ammattilaisen tehtävä onkin ohjata minut oivaltamaan ja löytämään ne.

Tästä syystä valmentaja on coach. Koutsilla on hyvä substanssiosaaminen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin pureutumisesta, mutta ratkaisujen tyrkyttämisen sijasta hän kuuntelee ja ohjaa asiakkaansa itse oivaltamaan ja tekemään oikeat valintansa. Oikealla kysymystekniikalla, kuuntelemalla ja aidolla läsnäololla koutsi oppii havaitsemaan, mikä asiakkaalle on tärkeää.

– Ihminen on valmis tekemään asioita, jotka tuntuvat hänestä hyvältä ja merkityksellisiltä, eivätkä aiheuta ristiriitaa hänen omien arvojensa kanssa. Näin saamme psyykkeen ja fysiikan toimimaan yhdessä ja tuloksia aikaiseksi. Perimmäiset syyt huonoon oloon saattavatkin olla pään sisäisissä jumeissa tai asennevääristymissä, jotka on laukaistava tai oikaistava.

FAF kouluttaa, palvelut Fresseissä

Wellness coacheja on Suomessa jo noin 30 ja he toimivat Fressi liikunta- ja hyvinvointikeskuksissa. He ovat käyneet Paakkunaisen suunnitteleman personal trainereille suunnatun jatkokoulutusohjelman.

Fressin toimitusjohtajan **Hannu Välikosken** mukaan Wellness coaching -ideologia vastaa hyvin sirpaloituneen ja kiireisen nykyelämän vaatimuksiin ja sopii kaikille, koska jokainen ohjelma on taatusti valmennettavansa mukainen.

– Suomi tarvitsee enemmän sairauksia ennaltaehkäisevää ja terveyttä ylläpitävää toimintaa. Me haluamme ottaa vastuuta näistä kansanterveystalkoista, joilla ehkäisemme ikääntyvän väestön sairauksia, autamme työssäolevia jaksamaan ja pidentämään työuriansa. Nyt olemme oikealla tiellä lunastamassa paikkaamme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjinä ja edelläkävijöinä, **Välikoski** sanoo.

FAFin järjestämään koulutukseen haluavilta vaaditaan pohjalle PT-koulutus ja vähintään vuoden ohjaajakokemus. Näin wellness coacheilla jo valmiiksi hyvä tuntemus ihmisen fysiikasta, liikkumisesta ja ravinnosta, ja lisäksi heidän soveltuvuutensa koutsajiksi huomataan jo koulutukseen hakeutumisvaiheessa. Koulutuksen teemat käsittelevät asioita, joista kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu: terveydellisiä seikkoja, stressin- ja ajankäytönhallintaa, palautumista, pysyvien elämäntapamuutosten mekanismeja ja sairauksia ennaltaehkäisevän toiminnan työkaluja. Koulutuksessa yhdistetään personal training-, life coaching- ja NLP-ajatuksia ja menetelmiä.

4.2.2015

Jatkokoulutukselle onkin tilausta. Monet jo vuosia personal trainerinä toimineet ovat keränneet arvokasta kokemusta työstään, joka nyt muuttuu hiljaisesta tiedosta konkreettiseksi Wellness coach -tavaksi toimia. Wellness coach on myös mahdollisuus edetä urallaan, joka on saattanut tuntua pisimpään alalla olleille paikoillaan polkemiselta.

– Koutsauksessa omakohtaiset kokemukset auttavat ymmärtämään toisen ihmisen tilanteen. Siksi työ soveltuu erityisen hyvin aikuisille valmentajille. Tällöin muutos fyysisestä mentaalivalmennuksen puolelle keveällä, positiivisella otteella loksauttaa aivan luonnollisesti paikoilleen, Paakkunainen sanoo.

Sekä Välikoski että Paakkunainen odottavat Wellness coachingilta paljon. Ja loppujen lopuksi on aivan yhdentekevää tuli apu PT:ltä tai wellness couchilta – kunhan hyvinvointi ja elämänlaatu paranevat. Kun ihminen on fyysisesti ja henkisesti tasapainossa, sen hyvät heijastevaikutukset ovat moninkertaiset hänen ympäristöönsä kotona, työssä ja vapaa-ajalla.

– Wellness coaching on erinomainen vaihtoehto sellaisillekin valmennettaville, joita emme tavoittaisi liikunnan keinoin. Vaikka tapaamiset koutsin kanssa järjestetäänkin liikuntasalilla, ei ohjelmaan ole pakko sisällyttää salipalveluja tai liikuntaa lainkaan. Toisaalta, tiedä vaikka energinen ympäristö houkuttaisikin kokeilemaan, Välikoski nauraa.

teksti: Anna-Maija Nordling, Viestintätoimisto Namcom

Faktaruutu:

Petteri Paakkunaisella on 25 vuoden kokemus liikunta- ja hyvinvointialalta eri tehtävissä, joista kouluttajakokemusta on kertynyt yli 15 vuoden ajalta. Hän on mm. toiminut personal trainingin uranuurtajana ja toi 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 Fressi Oy:ssä kehitystehtävissä liiketoimintajohtajana.

Faktaruutu:

Wellness Coaching on ratkaisukeskeinen hyvinvointivalmennusmetodi, jossa autetaan valmennettavaa johtamaan omaa elämäänsä ja hyvinvointiaan. Eri tekniikoiden avulla valmennettava löytää itse juuri hänelle parhaiten sopivat ratkaisut olemassa oleviin haasteisiin. Perusajatuksena on, että suorien ohjeiden ja neuvomisen sijaan valmentaja keskittyy oikeiden kysymysten, harjoitusten ja tehtävien avulla auttamaan valmennettavaa eteenpäin kohti pysyviä terveyttä ja hyvinvointia edistäviä elämäntapamuutoksia.