

Päijät-Hämeen kesäyliopiston IhanaElo®-hyvinvointiohjaajan koulutus 2025-26

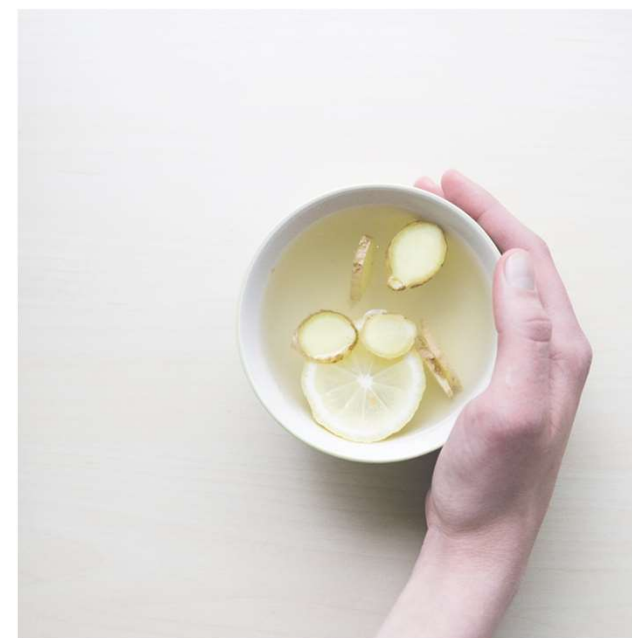


Alisa Yli-Villamo, IhanaElo



IhanaElo®-ohjaajakoulutuksen tavoitteet

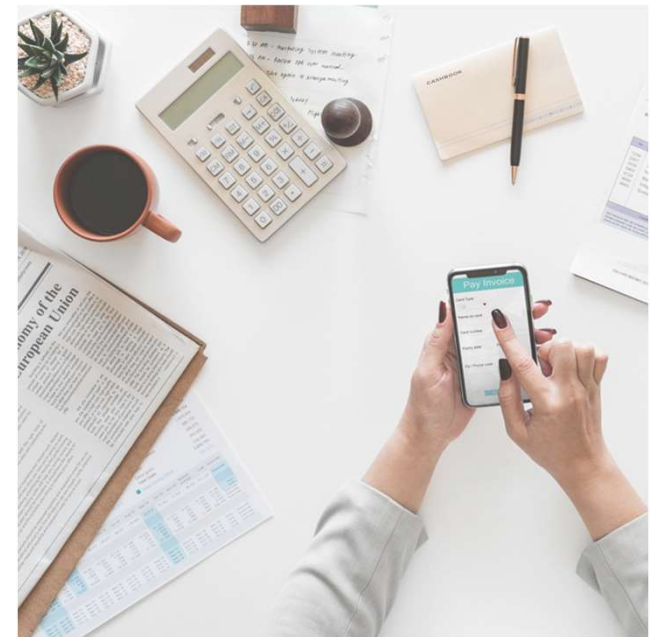
- **Pysähdymme** jokaisen koulutukseen osallistuvan **henkilökohtaisen hyvinvoinnin äärelle.**
- **Tutustumme itse** IhanaElo® -hyvinvointivalmennuksen 16 viikon ohjelmaan, josta saa konkreettisen työvälineen valmennettavien ohjaamiseen.
- Kokoamme **riittävästi tietoa, taitoa ja kokemuksia**, jotta olet valmis toteuttamaan hyvinvointia tukevia valmennuksia laadukkaasti ja vaikuttavasti.



BONUS: Opit koulutuksen aikana toteuttamaan myös vuoden 2023 hyvinvointiteoksi valitun [Aivot vireeseen -valmennuksen](#) ja [Hyvinvoivat aivot -tietoiskujen sarjan](#).

Miten tuemme onnistumistasi?

- Olemme luoneet käyttöösi kokonaisvaltaisen **IhanaElo®-hyvinvointivalmennuksen konseptin**, joka kulkee kaikkien palveluidemme ytimessä.
- **Valmiiden** kartoitusten ja palautelomakkeiden avulla **autat valmennettavaasi** pysähtymään, oivaltamaan ja vahvistamaan uusia oman elämän näköisiä rutiineja.
- IhanaElo®-ohjaajien oppimisympäristön **verkkokeskusteluissa** voit kysyä muilta ja jakaa kokemuksia.
- **Vahva IhanaElo®-tiimiläisten verkosto** lisää asiakkaiden tietoisuutta ja sana leviää. Olemme aktiivisia somessa. Tunnettu palvelumme ja tiimimme.



Ilmoittautuminen
DL 26.6.2025

Päijät-Hämeen kesäyliopiston IhanaElo®-hyvinvointiohjaajan koulutus

Opiskelu IhanaElo®-hyvinvointiohjaajaksi ~ 8 kk

Henkilökohtainen hyvinvointivalmennus

15.8.2025

Hyvinvointi-
navigaattori



25.8.-8.9.2025

Henkilökohtaisen
IhanaElo®-
ohjaajan
tapaaminen oman
hyvinvointimatkan
aloittamiseksi



OPTIO: Sovittavissa 3
henkilökohtaista
ohjaajan
lisätapaamista
ikiomalle
hyvinvointimatkalle

Työvälineet
tutuksi:
Teams-
tapaaminen
opiskelun
käynnistämiseksi
60 min
Ti 2.9.2025
klo 15-16

Oppimista tukevat luennot ja oppimistehtävät Uranetissä
Oma oivalluspäiväkirja

Ryhmän
yhteinen
lähipäivä
Lahdessa
Ti 9.9.2025
klo 9-15

Ryhmän
Teams-
tapaaminen
2,5 tuntia
Ti 21.10.2025
klo 13-15.30

Ryhmän
yhteinen
lähipäivä
Lahdessa
Ti 2.12.2025
klo 9-15

Ryhmän
Teams-
tapaaminen
2,5 tuntia
Ti 20.1.2026
klo 13-15.30

12.-31.3.2026

Henkilö-
kohtainen
Loppu-
työ ja
-keskustelu

Valmennusharjoitukset

Hyvinvointinavigaattorin
käyttökoulutus
Teams 2 t +
verkkokoulutus
Ti 10.2.2026 klo 13-15.00

Koulutuksen rakenne

Henkilökohtainen IhanaElo®-hyvinvointivalmennus

- Henkilökohtainen [hyvinvointinavigaattori®](#)-kartoitus
- Aloitustapaaminen IhanaElo®-ohjaajan kanssa hyvinvointimatkan käynnistämiseksi
- Oman sparrausparin tuki omien tavoitteiden saavuttamiseksi
- OPTIO: Sovittavissa 3 henkilökohtaista ohjaajan lisätapaamista ikiomalle hyvinvointimatkalle.

Opiskelu hyvinvointiohjaajaksi

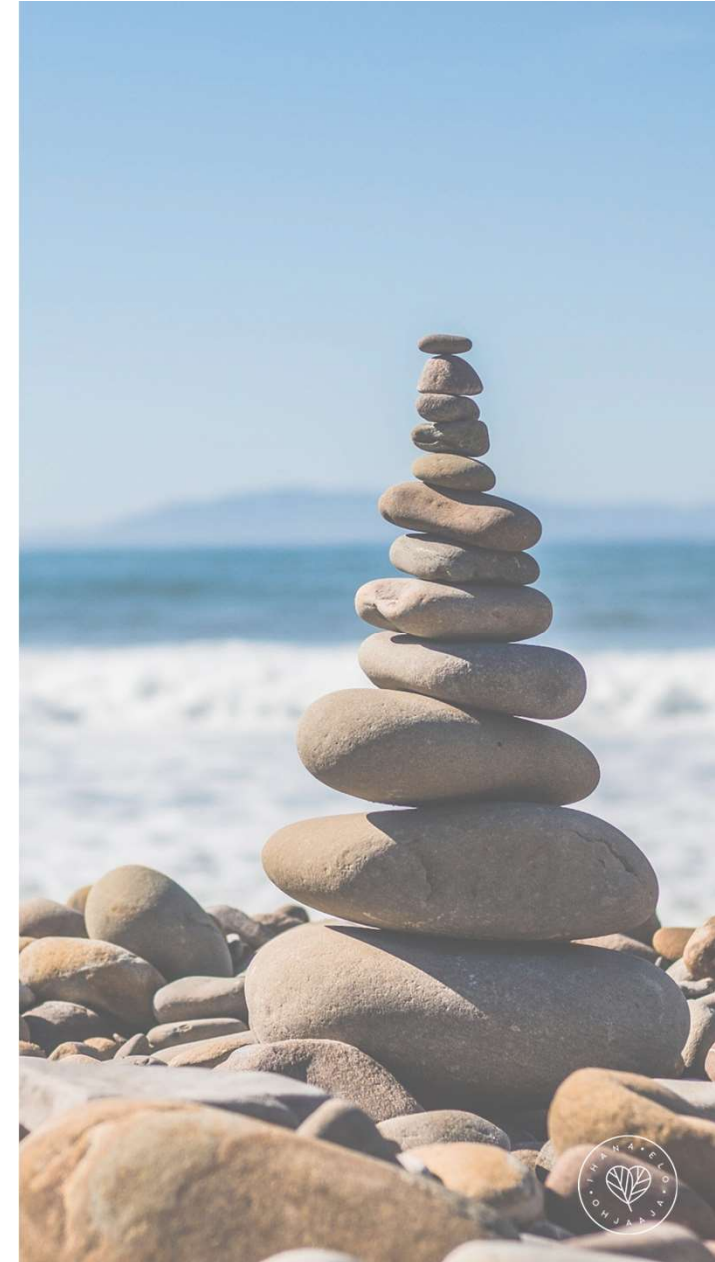
- Verkossa viikoittaiset luennot, lisämateriaalit, tehtävät ja moduulikohtaiset verkkotentit.
- Ryhmän yhteiset tapaamiset
- Valmennusharjoitukset sekä muiden opiskelijoiden että harjoitusasiakkaiden kanssa
- Hyvinvointinavigaattorin käyttökoulutus



Vahvistamme hyvinvointia

- IhanaElo®-hyvinvointivalmennuksen aiheita ovat:
 - **Ravinto ja painonhallinta** (suomalaiset ravitsemussuositukset) - ruokarytmi, aterioiden koostaminen, juomat
 - **Liikunta ja arkiaktiivisuus** (UKK-instituutin liikuntasuositukset) - vähemmän istumista, mieleistä aktiivisuutta monipuolisesti
 - **Uni ja palautuminen** - unen vaaliminen, palautumisen erilaiset keinot
 - **Salliva suhtautuminen elämään** - vahvuudet, voimavarat, itsemyötätunto, kulttuuri, ihmissuhteet
- Hyvinvointivalmennus sisältää tapaamisten lisäksi:
 - Aihealueisiin liittyvät verkkoluennot
 - Viikkotehtäviä, joiden toteutumista tuetaan seurantalomakkeella.

<https://www.ihanaelo.fi/hyvinvointivalmennus/>



Hyvinvointinavigaattori® oivalluttaa liikkeelle

Ymmärrä mikä on lähtötilanteesi

Mielekkääseen hyvinvointinavigointiin tarvitaan tavoitteen lisäksi lähtöpiste. Lähtötilanteen kartoittaminen on keskeisen tärkeää, jotta löydämme juuri sinulle ne oikeat askeleet ja toteutamme ne oikeassa järjestyksessä.



Tiedä mistä lähdet matkalle

On ensisijaisen tärkeää ymmärtää, mistä sinä lähdet hyvinvoinnin polulle. Hyvinvointinavigaattorin avulla selvität vahvuutesi ja mahdolliset kehittämisen paikat.



Jokaisella on erilainen polku

Meillä on erilaisia kokemuksia ja elämäntilanteemme ovat yksilöllisiä. Lisäksi meillä kullakin on oma luontainen tyylimme toimia. Hyvinvointimatkan tekeminen on mielekästä, kun se muokataan itsellemme sopivaksi.



Tiedä minne menet

Hyvinvointinavigaattori näyttää, mitä sinun olisi hyvä muuttaa toiminnassasi ja miten. Aloittamistasi helpottaa, kun lisäksi oivallat miten sinun on hyvä edetä, jotta pääset hyvin alkuun.

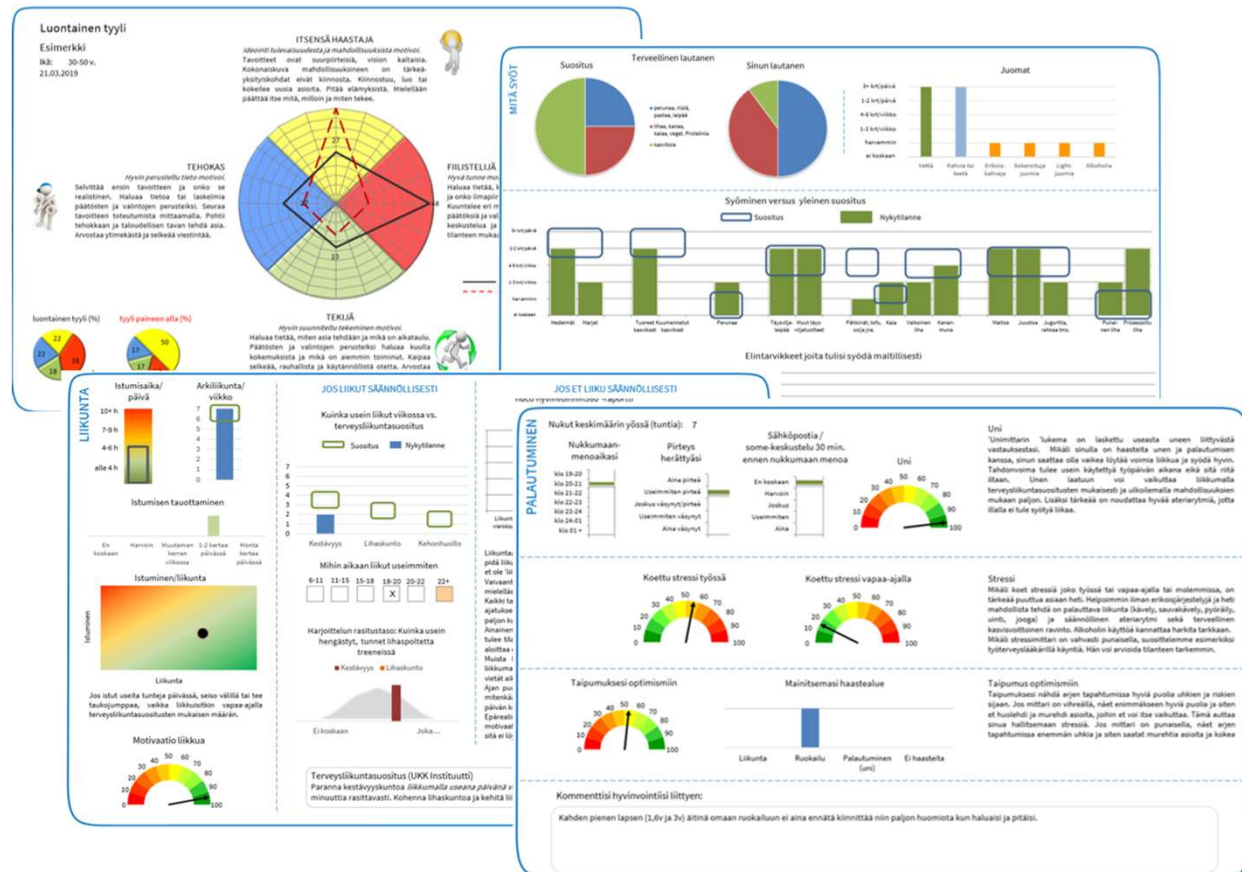
Visuaalinen raportti auttaa navigoimaan

HYVINVOINTINAVIGAATTORI® ANTAA HYVÄN KOKONAISKUVAN, JA SEN TULKITSEMINEN ON HELPPOA.

Raportin sisältö:

1. Luontainen tyyli
2. UKK –instituutin suositusten toteutuminen.
3. Kansallisten ruokailu – ja ravintosuositusten toteutuminen.
4. Palautuminen ja uni

<https://hyvinvointinavigaattori.fi/>



IhanaElo®-ohjaajakoulutuksen kuusi moduulia

1. IhanaElo®-ohjaajana toimiminen ja oma hyvinvointi
2. Ravinto ja painonhallinta
3. Liikunta ja arkiaktiivisuus
4. Uni ja palautuminen
5. Elämän sallinta
6. IhanaElo®-palvelujen myynti, markkinointi, hinnoittelu ja sopimukset



BONUS: Opit koulutuksen aikana ymmärtämään, miksi nämä aiheet ovat niin tärkeitä myös aivoterveysten edistämiseksi!

IhanaElo®-ohjaajan oivalluspäiväkirja

- Oivalluspäiväkirjaa voit pitää itsellesi mieleisellä tavalla:
 - Kirjoittaen omia koulutuksen aikana syntyneitä oivalluksia ja tunteita viikkoon, koneelle, seurantataulukon yhteyteen muistiinpanoina.
 - Luovasti runoillen, videoiden, kuvaten, kuvittaen.
- Tärkeintä on, että täydennät oivalluksiasi, ajatuksiasi ja tunteitasi joka viikko - ne tuppaaavat harmillisen pian unohtumaan ja ovat äärimmäisen arvokkaita sekä itsellesi että ohjattavillesi.
- Oma IhanaElo®-ohjaajasi seuraa oivalluspäiväkirjasi ajatuksia.



IhanaElo®-ohjaajan lopputyö

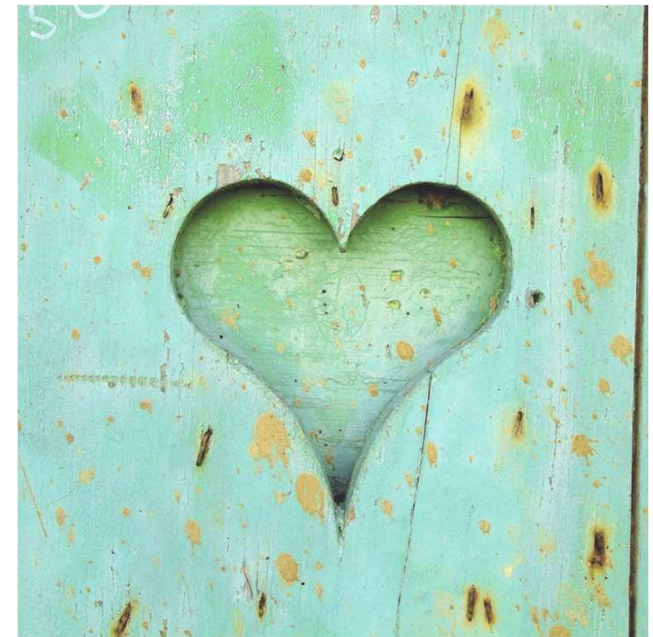
- Lopputyönä sinun tulee kirjoittaa tiivis, noin kahden sivun (A4) mittainen, essee kahdesta valitsemastasi hyvinvointiin liittyvästä aiheesta.
- Toinen essee tulee käsitellä ajatuksiasi IhanaElo®-ohjaajana toimimiseen liittyen – haasteita, mahdollisuuksia, tuntemuksia, taloudellisia vaikutuksia liiketoimintaasi tms.
- Toisen aiheen voit valita vapaasti hyvinvoinnin parista oman mielenkiintosi mukaan.
- Vaihtoehtoisesti voit toteuttaa toisen töistäsi piirtäen, kuvaten, videoiden tai valitsemallasi tavalla, jos se tuo mielestäsi omat ajatukseti parhaiten esiin.
- Kaikkein tärkeintä on löytää lopputöistäsi sinun ikiomia pohdintojasi tukeutuen koulutuksen aikana opittuun.



IhanaElo®-ohjaus

- Perustuu aina tieteellisesti tutkittuun tietoon ja yleisesti hyväksytyihin ravitsemussuosituksiin
- On tarkoitettu perusterveille aikuisille, jotka tarvitsevat petrausta elämäntapoihinsa kohti terveempää ja ihanampaa eloa
- Ei noudattele muodin ja aikakausien mukaan vaihtuvia dieetti- tai liikuntabuumeja
- Ei korvaa lääketieteen ammattihenkilöstön ohjausta, kun tarvitaan yksilöllisiä esim. sairauden takia tarkkoja ravintoon tai liikuntaan liittyviä neuvoja

IhanaElo®-ohjaaja ei luo mustavalkoisen ehdottomia sääntöjä tai syyllistä lipsahduksista, vaan kannustaa eteenpäin kohti yksilöllisesti parasta ratkaisua asiakkaan omia oivalluksia tukien!



Valmistumisen edellytykset

1. Sitoutuminen henkilökohtaiseen IhanaElo®-hyvinvointivalmennukseen
2. Moduulikohtaisen verkkotentin ja oppimistehtävien läpäisy
3. Valmennusharjoitusten toteuttaminen
4. Oivalluspäiväkirjan kokoaminen niin henkilökohtaisen hyvinvointimatkan oivalluksista kuin valmennusharjoituksista
5. Lopputyöt

Valmistumisesi jälkeen olet:

- sertifioitu IhanaElo®-ohjaaja ja
- lisensoitu TAZ!®-profiilin ja Hyvinvointinavigaattorin käyttöön



IhanaElo® ansaintamalli

IhanaElo Oy

- Hyvinvointiohjaajan koulutus
- IhanaElo® -hyvinvointivalmennuksen sisältämän verkkokurssin tuotot.
- Osuus työyhteisöille myytävistä palveluista.

IhanaElo®-ohjaaja

- Ohjaajapalkkio sekä yksilö- että ryhmävalmennusten aloitustapaamisesta ja säännöllisistä seurantatapaamisista.
- Palkkio IhanaElo®-luennoista, joissa hyödynnettävissä valmiita materiaaleja.
- Ohjauksessa oleville asiakkaille matkan tueksi myydyt muut palvelut.



IhanaElo® + LovelyLife® = hyvinvointia maailmaan





Alisa Yli-Villamo

KTM, liiketalouden ja muutosjohtamisen ammattilainen
Hyvinvointialan yrittäjä, IhanaElo Oy
IhanaElo®-hyvinvointiohjaaja, kouluttaja ja luennoitsija
LCF Life Coach® ja luontoliikunnan edistäjä
Hyvinvointinavigoija ja sertifioitu TRE-ohjaaja

alisa@ihanaelo.fi

045 126 1100

[LinkedIn Alisa Yli-Villamo](#)

www.ihanaelo.fi



IhanaElo

