

TODISTUS

Ervasti Anniina

on osallistunut 9.2. – 6.4.2021 UKK-instituutin järjestämään verkkokoulutukseen

Elintapaohjauksen perusteet

Koulutus oli suunnattu terveydenhuolto-, sosiaali- ja liikunta-alan ammattilaisille ja opiskelijoille sekä järjestötoimijoille ja vertaisohjaajille.

Verkkokoulutuksen tavoitteena oli

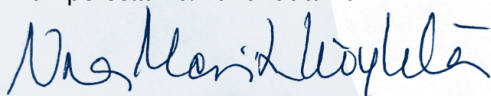
- vahvistaa liikuntaneuvonnan, ravitsemusohjauksen ja unenhuollon tietopohjaa
- vahvistaa elintapojen ohjausosaamista
- tutustua konkreettisiin elintapaohjauksen työvälineisiin
- kehittää elintapaohjauksen hoitopolkuja.

Koulutuksen keskeiset teema-alueet olivat:

1. Elintavat tasapainoon – Arvioi tapasi
2. Liikkumalla terveyttä ja hyvinvointia
3. Uni ja lepo
4. Ravinto
5. Päihteet
6. Elintapaohjauksen tueksi

Kaikkiin teema-alueisiin liittyi käytännönläheisiä oppimistehtäviä, joiden tekeminen oli todistuksen saannin edellytys. Koulutuksen laajuus oli yhteensä 20 tuntia.

Tampereella 16. huhtikuuta 2021



Nina Merivirta-Köykkä
verkkopedagogi
UKK-instituutti