

AikuistenVire – etäryhmävalmennus (yli 18-vuotiaat)

AikuistenVire on etäryhmävalmennus, missä tavoitteena on valmennettavan toimintakyvyn ja arjen hallinnan tukeminen matalalla kynnyksellä sekä samalla mahdollistaa vertaistuellinen kohtaaminen.

Etäryhmävalmennusryhmä on suljettu ja siihen otetaan 6–8 valmennettavaa. Osallistuminen valmennukseen edellyttää mahdollisuutta käyttää läppäriä/ tietokonetta, jossa on toimiva kamera. Ryhmä kokoontuu Teamsin välityksellä kahden viikon välein ajalla. Tapaamiskertoja on yhteensä kuusi ja ne kestävät 2h kerrallaan.

Hakuaika valmennukseen. Täytetty ja lähetetty hakulomake ohjautuu ryhmän valmentajille, jotka haastattelevat jokaisen hakijan ja tekevät sen jälkeen valinnat ryhmään valituista.

Valmentajien yhteystiedot.

Haen valmennukseen *

Yli 18- vuotiaat aikuiset

Valmennus kestää kuusi (6) kertaa 2 h kerrallaan Teams yhteydellä. Tapaamiskertojen ajankohdat listattuna.

Pystyn osallistumaan valmennukseen ja valmennustapaamisiin: *

- Kyllä
- En

Käytössäni on läppäri/ tietokone toimivalla kameralla? *

- Kyllä
- Ei

Onko sinulla käytössäsi pankkitunnuksia? * (Tämä vaikuttaa tietoturvallisen etävastaanoton linkin lähettämistapaan)

- Kyllä
- Ei

Yhteystiedot

Etunimi *

Sukunimi *

Henkilötunnus *

Ikä *

Sähköpostiosoite *

Puhelinnumero *

Palvelualue, missä asut? *

- Itäinen (Kemijärvi, Pelkosenniemi, Salla, Savukoski, Sodankylä)
- Kaakkoinen (Posio, Ranua, Rovaniemi)
- Lounainen (Kemi, Keminmaa, Simo, Tervola, Tornio, Ylitornio)
- Pohjoinen (Enontekiö, Inari, Kittilä, Kolari, Muonio, Pello, Utsjoki)

Toimintakyky

Arvioi asteikolla 1-5, minkä verran sinulla on vaikeuksia seuraavissa asioissa (1=runsaasti vaikeuksia, 5=ei lainkaan vaikeuksia) *

- ruokavalio
- liikunta
- uni ja vuorokausirytmii
- puhtaudesta ja ulkonäöstä huolehtiminen
- päivittäiset rutiinit
- perhesuhteet
- kyky rentoutua
- ystävyysuhteet
- vapaa-ajan käyttö
- digilaitteet
- tunnesäätely
- koulunkäynti/ opiskelu/ työssä selviytyminen
- liikkuminen erilaisissa paikoissa
- rahankäyttötaidot
- ajan hallinta
- keskittymiskyky
- oman toiminnan ohjaus
- itsehillintä
- aistitoiminnot
- toisen ymmärtäminen

Toivoisin valmennuksella eniten muutosta näihin kolmeen asiaan (valitse 3 tärkeintä asiaa) *

- ruokavalio
- liikunta
- uni ja vuorokausirytmii
- puhtaudesta ja ulkonäöstä huolehtiminen
- päivittäiset rutinit
- perhesuhteet
- kyky rentoutua
- ystävyysuhteet
- vapaa-ajan käyttö
- digilaitteet
- tunnesäätely
- koulunkäynti/ opiskelu/ työssä selviytyminen
- liikkuminen erilaisissa paikoissa
- rahankäyttötaidot
- ajan hallinta
- keskittymiskyky
- oman toiminnan ohjaus
- itsehillintä
- aistitoiminnot
- toisen ymmärtäminen

Minun voimavarani ja ympäristön tuki (asteikolla en saa lainkaan tukea – saan paljon apua ja tukea) *

- perhe
- ystävät
- ammattilainen, kuka?
- Järjestöt, vertaistuki
- koulun/ opiskelun/ työelämän tuki

Koen, että en saa apua lainkaan (rasti ruutuun)

Olen erityisen tyytyväinen:

Erityiset mielenkiinnonkohteet:

Tapa, millä toivot, että valmentaja sopii kanssasi ennakkohaastattelun ajankohdan: *

- soittamalla
- tekstiviestillä
- Whatsapp-viestillä
- sähköpostilla

Mistä sait tiedon Vire- etäryhmävalmennuksesta? *

- Ammatilainen, kuka?
- Sosiaalinen media
- Muu, mikä?

Kiitos etävalmennukseen hakemisesta! Olemme sinuun yhteydessä hakuajan päätyttyä.

Terveisin valmentajat!