

Terveydenhuollon- ja liikunta-alan ammattilaisille suunnattu maksuton koulutuswebinaari

Kohti muutosta

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä

Koulutus pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistapaan ja HOT- menetelmän (hyväksymis- ja omistautumisterapia) soveltamiseen liikunta- ja terveysneuvonnassa.

Pe 13.11. klo 9-15

Aikataulu (tauko klo 11-12):

9-9:15 Avaus, Aluehallintovirasto Ilpo Piri
9:15-15 Koulutus, Anu Kangasniemi

Koulutuksessa vahvistetaan ammattilaisen osaamista tukea asiakkaan motivaatiota ja käyttäytymisen pysyvää muutosta erityisesti liikunnan ja painonhallinnan näkökulmasta. Koulutuksessa tutustutaan arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistapaan ja tieteelliseen tutkimusnäyttöön pohjautuvaan hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) malliin sekä kokeillaan konkreettisia työkaluja asiakkaan tilanteen tukemiseksi. Koulutuspäivän aikana pidetään tauko klo 11-12.



Kuva: Jiri Halttunen

Kouluttaja
Anu Kangasniemi

PsT, terveyspsykologian erikoispsykologi, sertifioitu liikunta- ja urheilupsykologi, LitM

Ilmoittautuminen 30.10. mennessä [tästä](#)

Lisätietoja Kymenlaakson Liikunta • sanna.saarinen@kymli.fi tai p. 040 483 5405

Tutustu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan [tästä](#)

