

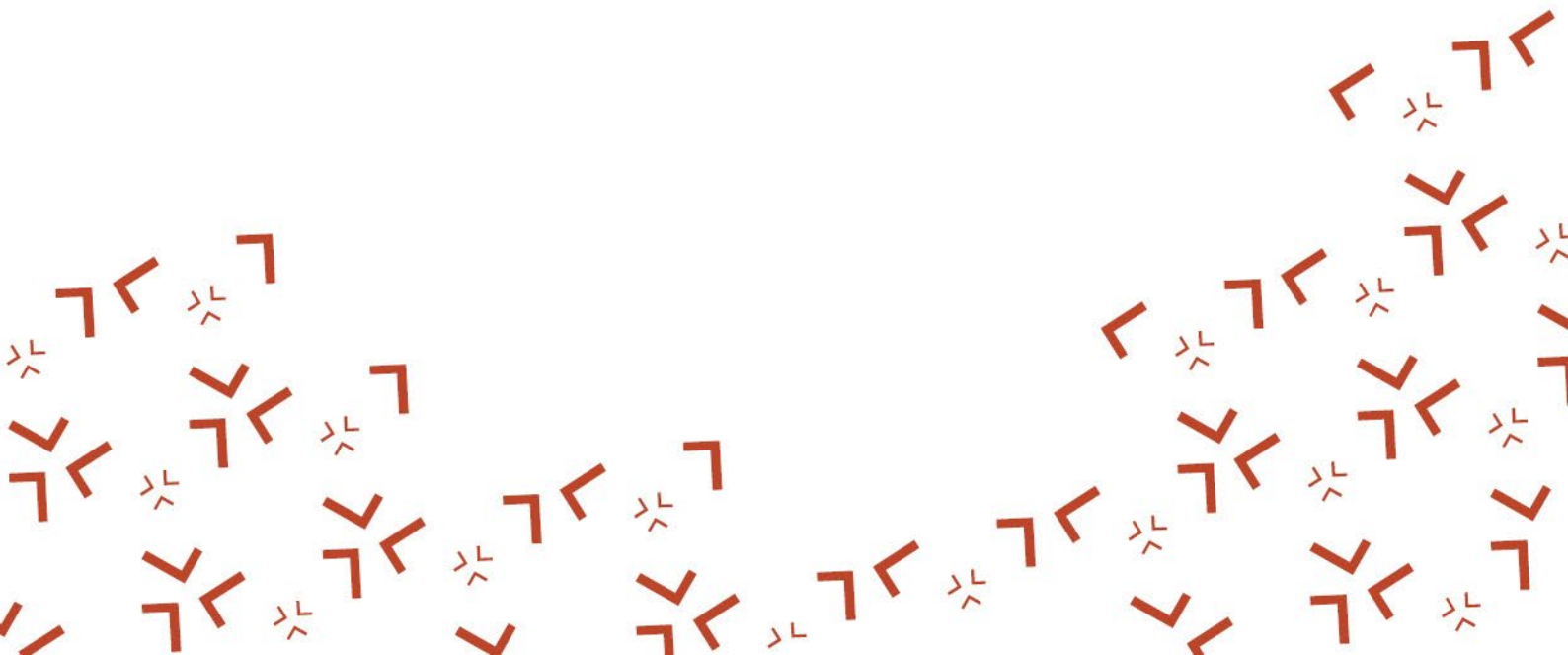
Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kemi, J., Vähäkuopus, M. & Yli-Villamo, A. 2022. LovelyLife® in Lapland - hyvinvointivalmennus kestävän arjen edistämiseksi. Lumen – Lapin ammattikorkeakoulun verkkolehti (3).

URL: <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=177d8cd4-65e4-4387-9b59-ffa8153e7d8a>



## LovelyLife® in Lapland -hyvinvointivalmennus kestävän arjen edistämässä

*Jenni Kemi, KTM, Asiantuntija, Vastuulliset palvelut, Lapin ammattikorkeakoulu*

*Mari Vähäkuopus, KTM, Lehtori, Vastuulliset palvelut, Lapin ammattikorkeakoulu*

*Alisa Yli-Villamo, KTM, LCF Life Coach®, BrainID® -mentor ja sertifioitu TRE-ohjaaja, IhanaElo®-hyvinvointiohjaaja, kouluttaja ja luennoitsija, Ihana Elo Oy*

Asiasanat: matkailuala, hyvinvointivalmennus, yhteistyö

Lapin ammattikorkeakoulu on olosuhteiden sankari, esimerkki siitä miten menestyään olosuhteiden ansiosta, ei niistä huolimatta. Tästä kokemuksesta kertyy tietoja, taitoja ja elinvoimaa jaettavaksi myös toisille. Yritykset ja muut yhteisöt hyötyvät AMK-yhteistyöstä, saaden uutta osaamista, tietoa ja resursseja toimintaansa. Lapin AMK on luonteva kehityskumppani pohjoisille toimijoille ja luotettavinta lajia myös tutkimuskumppanina. (Lapin ammattikorkeakoulu, 2022.)

IhanaElo®-tiimi toteuttaa LovelyLife® in Lapland -hyvinvointivalmennusta (Kuva 1.) osana Lapin AMKin Vastuullisen muutoksenhallinnan osaamisen ja taitojen vahvistaminen -hanketta. Hyvinvointivalmennus on tarkoitettu matkailu- ja palvelualan esihenkilönä tai yrittäjänä työskenteleville, jotka haluavat vahvistaa johtamisaamiansa ja uudistaa toimintaansa. Hanketta rahoittaa Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus Euroopan sosiaalirahastosta. Aikavälillä 1.9.2021 - 31.8.2023 toteutettavaa hanketta hallinnoi Lapin ammattikorkeakoulu.

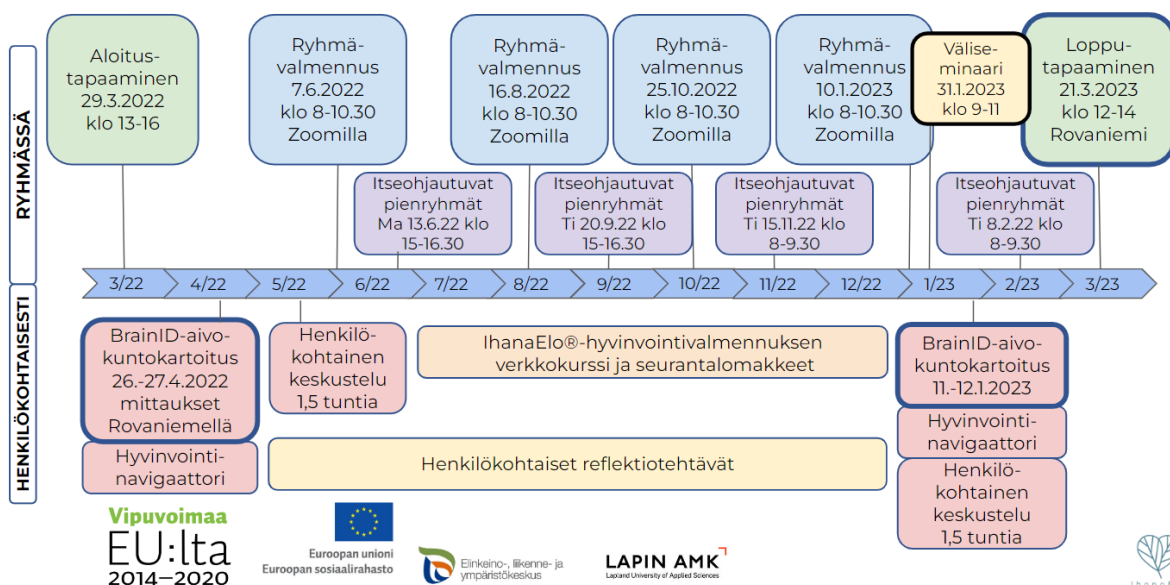


Kuva 1. (Lapin Materiaalipankki, Rayann Elzein) LovelyLife® in Lapland -hyvinvointivalmennus toteutetaan Lapin ammattikorkeakoulun ja IhanaElo Oy:n yhteistyössä

## LovelyLife® in Lapland -hyvinvointivalmennus motivoi ja oivalluttaa

Matkailu- ja palvelualojen lähijohtotehtävissä ja yrittäjänä työskenteleville suunnattu LovelyLife® in Lapland -hyvinvointivalmennus on aikaa itselle. Huhtikuussa 2022 käynnistyneen, vuoden mittaisen valmennuksen aikana kootaan työkaluja (Kuva 2.) oman johtamisosaamisen uudistamiseen ja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen.

### LovelyLife® in Lapland - Muutosjohtamisvalmennus, 12 kk



Kuva 2. Vuoden mittainen hyvinvointivalmennus sisältää työkaluja oman johtamisosaamisen uudistamiseen ja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen

Ryhmän kouluttajina ja valmentajina toimivat IhanaElo®-tiimin Ulla Heikkilä, Seppo Kivelä ja Alisa Yli-Villamo. Ryhmätapaamisten pääteemat ovat oma ja tiimin jaksaminen, psykologiset perustarpeet ja vuorovaikutus, työn muotoilun keinot hyvinvointiin sekä resilienssin kasvattaminen. Teemoja käsitellään niin omaa roolia ja toimintamalleja reflektoiden kuin yhdessä oppien. Valmennus muodostuu ryhmätapaamisten ohella henkilökohtaisista tapaamisista valmentajan kanssa. Lisäksi, arjen pieniin muutoksiin ja uusien toimintamallien kokeiluihin kannustavat valmennusryhmästä nimetyn sparrausparin kanssa käydyt keskustelut.



Kuva 3. LovelyLife® in Lapland -hyvinvointivalmennuksessa motivoituminen, oivaltaminen ja mittaaminen on keskeisessä roolissa (Lapin AMK, 2022)

Valmentava johtajuus, ketterät käytänteet ja oma hyvinvointi kulkevat alateemoina jokaisessa tapaamisessa. Hyvinvoinnin tukena ovat psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia kuvaavat mittaukset sekä valmennuksen verkkokurssi. (Kuva 3.)

### Mittaus tukee kehittymistä ja kertoo vaikuttavuudesta

Valmennus tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden vapaavalintaisiin niin psyykkistä kuin fyysistä hyvinvointia kuvaaviin työkaluihin. Näitä ovat muuan muassa [Oura-sormus](#), [BrainID](#) -aivokuntomittaus ja voimavarakartoitus työhyvinvointiin, [Hyvinvointinavigaattori](#) – hyvinvointia tukevien elämäntapojen visuaalinen kuvaus sekä [Business-focused Inventory of Personality](#) -persoonallisuuden arviointi työelämän näkökulmasta.

Jokainen valmennettava on valmennuksen alussa navigoinut oman hyvinvointinsa äärelle ja pysähtynyt tutkimaan aivojensa voimavaroja, niin vahvistavia kuin kuormittavia tekijöitä.

Kyselyjen ja mittausten tuloksiin tutustumista on tukenut henkilökohtainen tapaaminen valmentajan kanssa.

Valmennusmatkan päättyessä toteutettavien [Hyvinvointinavigaattorin](#) -seurantaraportin ja [BrainID](#)-aivokuntokartoituksen avulla näemme, miten valmennukseen osallistuminen on vaikuttanut henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja sitä tukeviin toimintamalleihin.

Valmennus vahvistaa ratkaisu- ja ymmärryskeskeistä otetta elämään ja sen mukanaan tuomiin muutostilanteisiin. Vielä ennen yhteisen valmennusmatkan päättymistä jokainen valmennettava laatii suunnitelman, jonka tavoitteena on varmistaa oman hyvinvoinnin ja johtajuuden kehittyminen myös jatkossa.

### Valmennettavat ovat sitoutuneita itsensä kehittämiseen

Välipalautteen mukaan, valmennettavat ovat motivoituneita valmennukseen ja erittäin sitoutuneita itsensä kehittämiseen. Toteutuneiden kahden ensimmäisen ryhmätapaamisten teemat ovat olleet herättäviä. Jokainen valmennettavat on pohtinut omaa luontaista toimintatyylään, omien ja toisten tarpeiden huomioimista sekä vuorovaikutuksen keskeistä merkitystä työyhteisön toimivuudelle.

Kootun palautteen perusteella osallistujat ovat muun muassa:

- Keränneet onnistumisia itselle mieluisan liikkumisen äärellä.
- Löytäneet tiimin kanssa keinoja palautumiseen ja rentoutumishetkiin työpäivän aikana.
- Saaneet vahvistusta positiiviselle ja ratkaisukeskeiselle toimintatavalle.
- Havainneet ryhmän vertaistuen myötä, ettei asioiden kanssa ole yksin.

Yhteinen valmennusmatka jatkuu kevääseen 2023. Valmennuksessa läpikäytyjä teemoja täydennetään ryhmän kannalta tärkeillä ja ajankohtaisilla aihepiireillä.

Valmennuksen sisältyy myös kaikille avoin väli- ja loppuseminaari. Webinaarina toteutettavaan väliseminaariin 31.1.2023 ja Rovaniemellä pidettävään loppuseminaariin 21.3.2023 ovat tervetulleita kaikki hyvinvoinnista, itsensä- ja tiiminsä kehittämisestä sekä *LovelyLife in Lapland* -valmennuskokonaisuudesta kiinnostuneet. Seminaarit tarjoavat työkaluja oman johtamisosaamisen uudistamiseen ja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen.

## Lähde

Lapin ammattikorkeakoulu 2022. Viitattu 10.11.2022 <https://www.lapinamk.fi/>

**LAPIN AMK**<sup>7</sup>  
Lapland University of Applied Sciences



**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020

