



Liikettä & hyvinvointia **KOULUN** työyhteisöön

Buusti360 on räätälöity

**Liikunta- ja
hyvinvointi-
ohjelma**



Tiedätkö, miten koulun työhyvinvointi kohotetaan uudelle tasolle?

Työhyvinvointi on tärkeä osa koulun henkilökunnan terveyttä ja toimintakykyä. Henkilöstö on työyhteisön tärkeä resurssi, josta tulee pitää hyvää huolta. Buusti360 on liikunta- ja hyvinvointiohjelma, joka tarjoaa tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon.

Hyvinvointiohjelma on onnistunut silloin, kun se on räätälöity kunnan tai koulun strategia, tavoitteet ja arvot huomioiden. Kokonaisuus rakennetaan ammattilaisten tuella. Saat ideoita ja apua laajasta asiantuntijaverkostosta.

Monipuoliset vuositeemat pitävät yllä motivaatiota ja haastavat kokeilemaan uusia, innostavia tapoja liikkua ja ylläpitää hyvinvointia. Yksilölliset ja yhteisölliset aktivoimistoimenpiteet ovat tärkeä osa toimivaa vuosiohjelmaa. Buusti360 toimii yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.



-ohjelman osat

1

KARTOITUS

- Koulun liikunta- ja hyvinvointiasioden nykytila
- Kyselyt: henkilökunta
- Fyysisen kunnon alkumittaus ja työkykyntemuksen mittaus
- Lähtötasoraportointi

2

RÄÄTÄLÖINTI

- Liikunta ja hyvinvointi osana strategiaa, johtamista, resursseja ja käytännön toimia
- Koulun vuosiohjelman suunnittelu ja aikataulutus
- Motivointi, seuranta ja raportointi

3

SEURANTA JA KEHITYS

- Toiminnan arviointi ja kehittämissuunnittelu
- Teemoitettu jatkosuunnittelu
- Tarvittava yhteistyö työterveyshuollon ja muiden yhteistyötahojen kanssa



Esimerkki koulutoimen VUOSIKELLOMALLISTA ▶

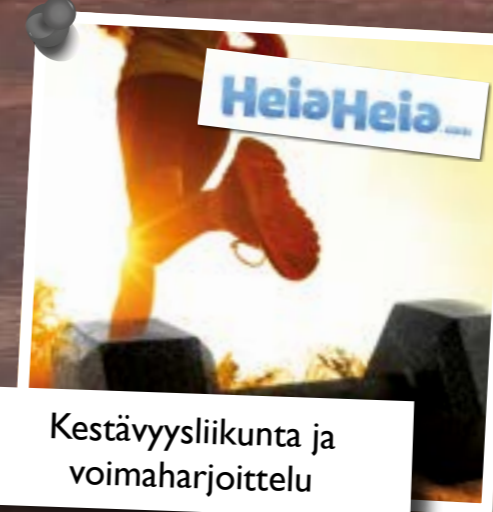
INNOSTAVIA VUOSITEEMOJA



Aktiivinen arki



Ravitsemus, ruokavalio ja painonhallinta



Kestävyysliikunta ja voimaharjoittelu



Stressi, lepo ja rentoutus

Hyvinvoiva työyhteisö on tehokas ja toimintakykyinen

Työhyvinvoinnin vaikutukset työyhteisön toimintaan, tuottavuuteen ja tulokseen ovat merkittävät. Haasteet ja muutokset ovat arkipäivää, joissa tarvitaan vahvaa osaamista, sitoutunutta henkilöstöä ja uudistumiskykyä. Voimavaroja näistä selviämiseen voi vahvistaa Buusti360 liikunta- ja hyvinvointiohjelmalla.



LiikU toimii ja toteuttaa

LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa ja yksi Suomen viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä. Liikutamme työyhteisöjä ja koulutamme niihin liikuntaaktivaattoreita ja hyvinvointivalmentajia. Olemme mukana seuratoiminnassa, tapahtumissa ja valtakunnallisissa kampanjoissa. Käytössämme on laaja liikunnan- ja hyvinvoinnin asiantuntijaverkosto.



Sinua auttavat

Porissa:
Juha Koskelo, 050 536 0334

Turussa:
Jukka Läärä, 0400 463 790

www.liiku.fi/buusti360