

Löytöretki yrittäjien hyvinvoinnin ja kasvun polulle Etelä-Savossa- hanke Training Campilla ja uuden edessä!

26.9.2022 Perttu Noponen

Etelä-Savon Yrittäjien ja Tanhuvaaan Urheiluopiston Löytöretki yrittäjien hyvinvoinnin ja kasvun polulle- hankkeen toinen Training- Camp vietettiin onnistuneesti 24.-25.9. Leiri kokosi 33 yrittäjän joukon Tanhuvaaan Urheiluopistolle. Leirin ohjelma nivoutui itsensä johtamisen teeman ympärille.

Training Camp aloitettiin lauantaina ennakkomateriaalina toimineen Hyvinvointinavigaattorin tulosten läpi käymisellä. Hyvinvointinavigaattorin pohjana toimi kysely eri elämän osa-alueista, jonka pohjalta palvelu loi kustakin käyttäjästä sekä yrittäjistä ryhmäprofiilit. Tulokset saivat aikaan paljon mielenkiintoisia huomioita yrittäjistä sekä ryhmänä että yksilöinä ja hyvää keskustelua. Samassa yhteydessä kävimme läpi Firstbeat Hyvinvointianalyysien ryhmäyhteenvetoja sekä yrittäjille tehtyjen kuntotestien johtopäätöksiä.

Lauantaipäivä jatkui lounaan jälkeen psykologi Sari Pietikäisen keskustelua herättäneellä työpajalla Itsensä johtamisesta, josta suunnattiin Ranka kuntoon- liikuntatuokiolle. Päivällisen jälkeen yrittäjät jatkoivat vielä neljän joukkueen välisiin Yrittäjien olympialaisiin. Olympialajeina olivat sokkokävely, pitkän suksen hiihto, tarkkuuskävely ja yhdistelmälaaji, jossa yhdistettiin mm. kolmen hengen voimin tehty ison ritsan ammunta ja pesäpallo. Ensimmäinen päivä päättyi saunomiseen ja iltapalaan rantasaunalla.



Sunnuntai aloitettiin asialla itselle sopivien tavoitteiden asettelusta. Leiri päätettiin pururadalle kokeilemalla, miltä liikunta tuntuu ulkoliikuntatasolla, peruskestävyysalueella ja hieman kovemmallalla vauhtikestävyysalueella. Yhdistelmäharjoitus ja leiri päättyivät lihaskunto-osuuteen kotikonstein, josta yrittäjät suuntasivat lounaan kautta kotia. Lämmin kiitos leirille osallistujille!

Hankkeemme jatkuu hieman yli 100 yrittäjän voimin. Leirin jälkeisellä viikolla yrittäjille on tarjolla webinaari uneen ja palautumiseen liittyen. Treeniringit pyörivät usealla paikkakunnalla parin viikon välein, ja joillakin paikkakunnilla on jo tai on lähiaikoina tulossa myös omat liikunnanohjaajansa Samin ja Pertun tueksi. Syksyn suuri tarjolla oleva kokonaisuus yrittäjille ovat itsensä johtamisen seminaarit ja verkkovalmennuskokonaisuus, johon yrittäjät voivat halutessaan osallistua. Ensimmäinen seminaari on luvassa torstaina 6.10. Kannustamme tähän ehdottomasti kaikkia mukaan, luvassa on varmasti mielenkiintoista asiaa kokeneen kouluttajan toimesta!