

# Pelaten duuniin! hyvinvointivalmennus

## HENKILÖKOHTAINEN TAPAAMINEN oma hyvinvointi ja henkilökohtainen tavoite

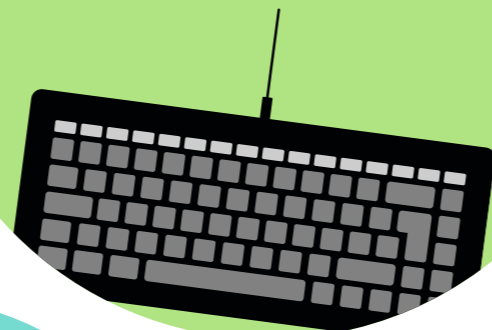
### JOKAISELLA KERRALLA

- ★ Yhdessä pelaaminen pelivalmentajan johdolla
- ★ Rentoutumisharjoitukset
- ★ Oman tavoitteen seuranta ja itsehavainnoinnista sopiminen (valitun sovelluksen tai älylaitteen avulla)
- ★ Yhdessä kahvittelu

1

### RYHMÄYTYMINEN

- ★ Yhteinen puhe pelaamisesta
- ★ Minä pelaajana
- ★ Yhteisölliseen pelaamiseen tutustuminen



2

### TIIMISSÄ PELAAMINEN

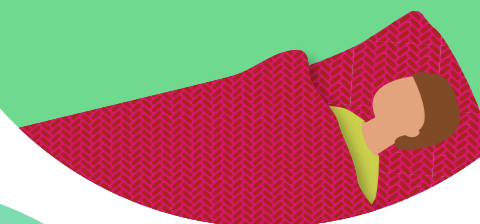
- ★ Tavoitteet omalle ja yhteiselle pelaamiselle
- ★ Erilaiset roolit tiimissä
- ★ Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot



3

### NUKKUMINEN

- ★ Unen ja levon merkitys jaksamisen ja pelaajana kehittymisen näkökulmasta
- ★ Omat nukkumiseen liittyvät tottumukset
- ★ Erilaiset rauhoittumistekniikat



7

### OSALLISUUS

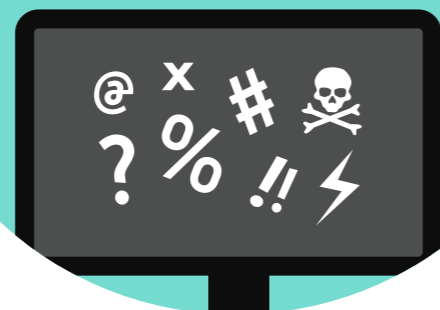
- ★ Ryhmiin osallistumisen kokemukset
- ★ Sosiaaliset suhteet ja niiden merkitys
- ★ Pelaaminen ja siihen liittyvät yhteisöt



6

### TUNNETAIDOT

- ★ Pelaamiseen liittyvät tunteet
- ★ Stressinhallinta
- ★ Pelimaailman toksisuus ja siihen reagointi



5

### FYYSINEN AKTIIVISUUS

- ★ Liikkumisen merkitys pelaajana kehitymisessä
- ★ Pelaamisen rytmittäminen ja tauotus
- ★ Peliergonomian huomiointi



4

### RAVITSEMUS

- ★ Tasapainoisen ruokavalion merkitys omaan hyvinvointiin
- ★ Omat ruokailutottumukset arjessa
- ★ Terveellisen välipalan valmistaminen yhdessä



## HENKILÖKOHTAINEN TAPAAMINEN henkilökohtaisen tavoitteen arviointi, jatkosuunnitelma

