
INNOSTUMO
sinunlaisesi valmennuskumppani

Sanna Jämsén

Psyykkinen ja fyysinen valmentaja ja luennoitsija



Yli sata valmennuksellista luentoja

Lähes tuhat yksilö- ja ryhmävalmennustuntia

“Elämän tarkoitus on, että tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille tekemällä itselleen merkityksellisiä asioita.”

–Frank Martela–

Koulutus

- ✓ Liikuntatieteiden maisteri
- ✓ Hyvinvointiteknologian insinööri
- ✓ NLP Master Practitioner
- ✓ NLP Practitioner
- ✓ Hyväksymis- ja omistautumisterapia opintoja
- ✓ Valmentajakoulutuksia

Valmennusosaaminen

- ✓ Psyykkinen valmentaminen
- ✓ Fyysinen valmentaminen (ravitseminen ja liikkuminen)
- ✓ Kehon ja mielen yhteistoiminta
- ✓ Motivaatio, innostuminen ja itsensä johtaminen
- ✓ Jaksaminen (stressinhallinta ja palautuminen)
- ✓ Vuorovaikutus ja tiimihengen rakentaminen

Urheilu-ura

- ✓ 16 kautta korisliigassa
- ✓ 54 naisten maaottelua
- ✓ Palkittu Vuoden pelaajana 2006 ja 2012
- ✓ 3 PM-kultaa
- ✓ 2 SM-kultaa, 4 SM-hopeaa, 1 SM-pronssi, 2 Suomen Cup -kultaa, 2 Suomen Cup -hopeaa

Myönteinen kierre

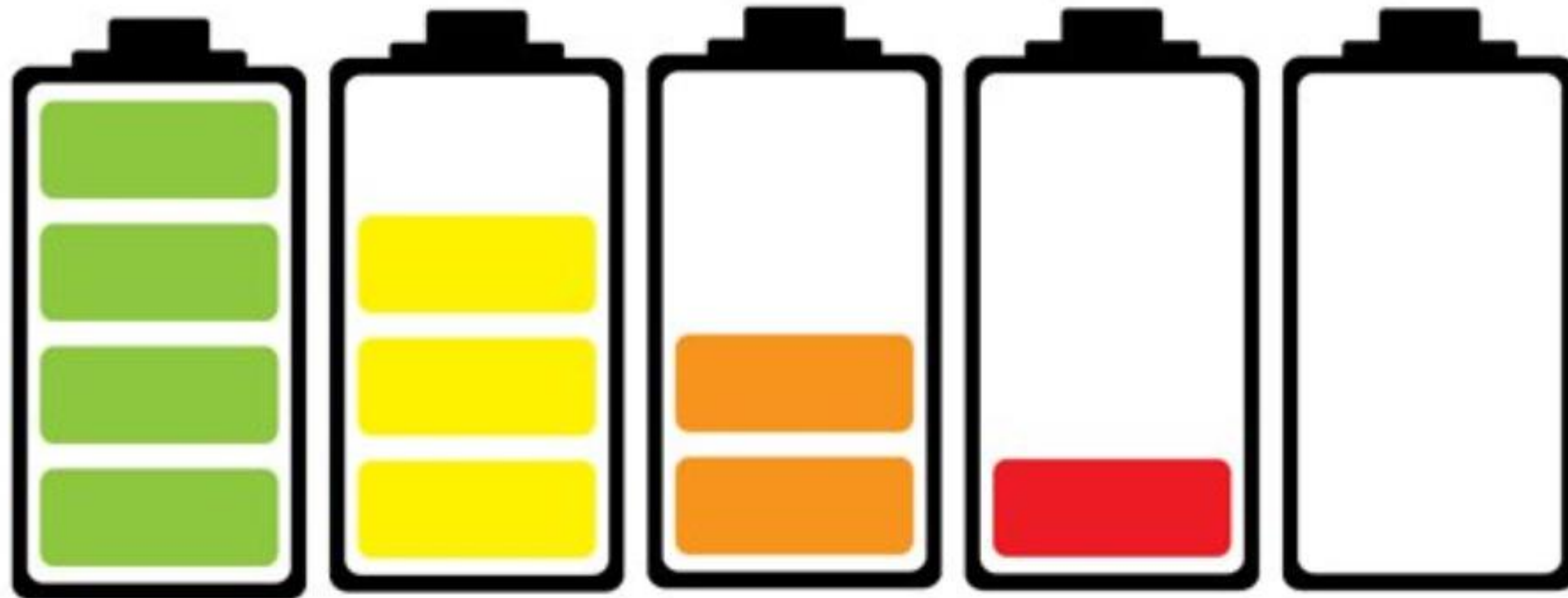
JAKSAMISEEN!

“When a flower doesn't bloom,
you **FIX THE ENVIRONMENT**
in which it grows, not the
flower.”

- Alexander Den Heijer -



Sinä olet kuin akku...



Stressireaktioita:

Ajatukset ja tiedonkäsittely

- ahdistavia ajatuksia
- keskittymisvaikeuksia
- pelottavia ajatuksia
- muistivaikeuksia
- huoliajatuksia

Tunnereaktiot

- jännittämisen tunteet
- vaikeus rentoutua
- ärtyminen muille
- masennus
- saamattomuus
- hermostuneisuus
- levottomuus,
- väsymys
- pelko, ettei hallitse itseään

Käyttäytymisreaktiot

- välttely
- aikaansaamattomuus
- eristäytyminen
- muutoksia juomisessa tai syömisessä
- univaikeudet

Fyysiset reaktiot

- päänsärky
- narskutus
- rytmihäiriöt
- lihasjännitys
- korkea verenpaine
- tärisevät kädet
- hikoilu
- selkäsärky
- vatsavaivat
- hikoilu
- niska- ja hartiasärky
- huimaus
- hengenahdistus
- lihaskireys
- seksihaluttomuus
- nielemisvaikeudet
- univaikeudet
- sydämentykytys
- heikotus

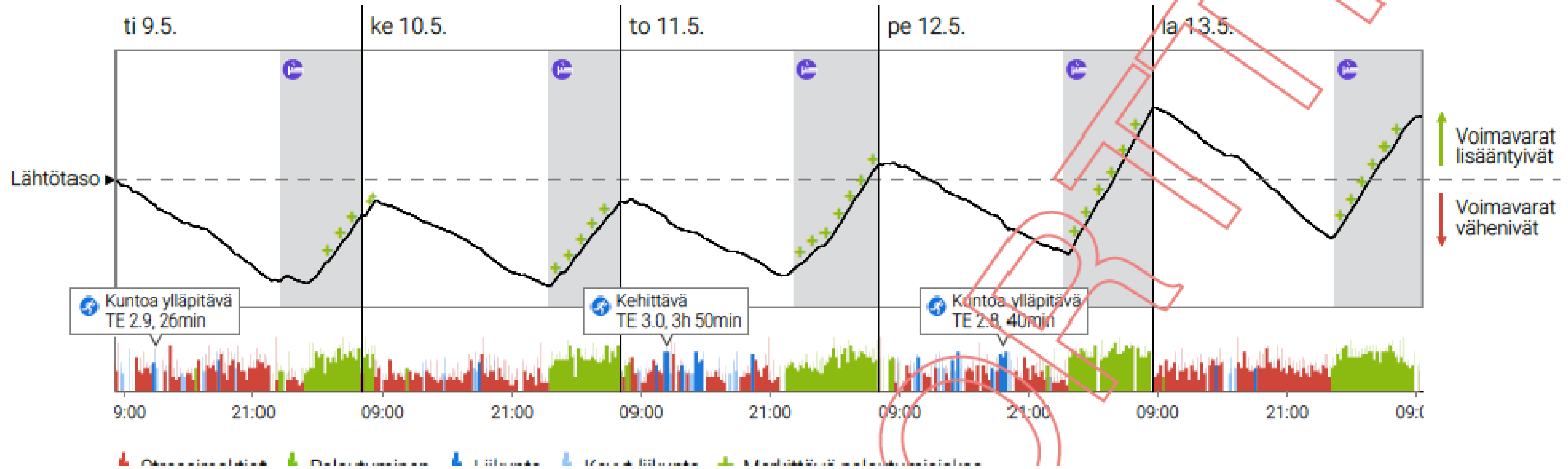
Sosiaaliset reaktiot

- ihmisten välttely
- tunteenpurkaukset
- eristäytyminen
- riitely muiden kanssa
- ärtynyt käytös

Lähde: (Antoni, 2007)

Sinä olet kuin akku...

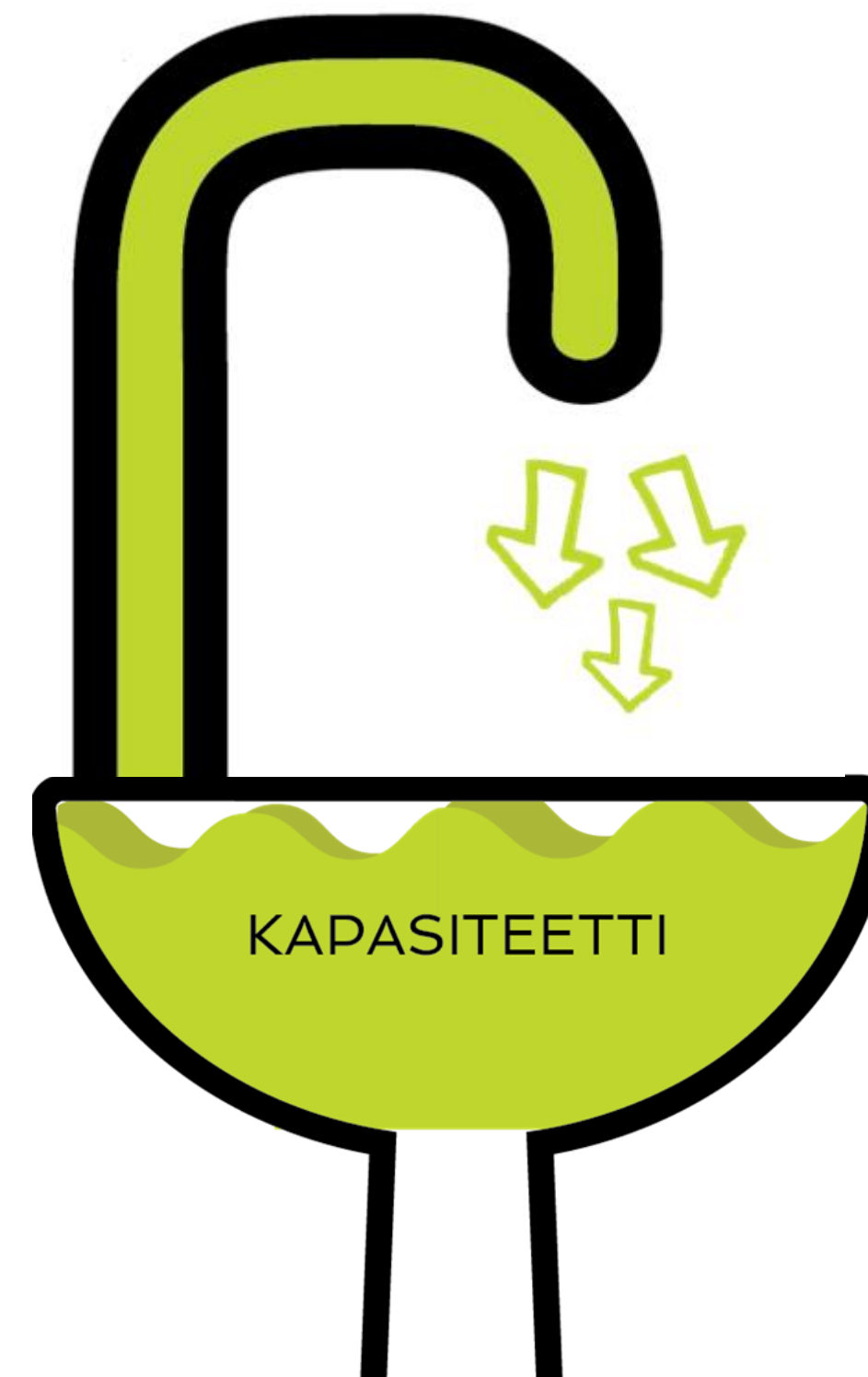
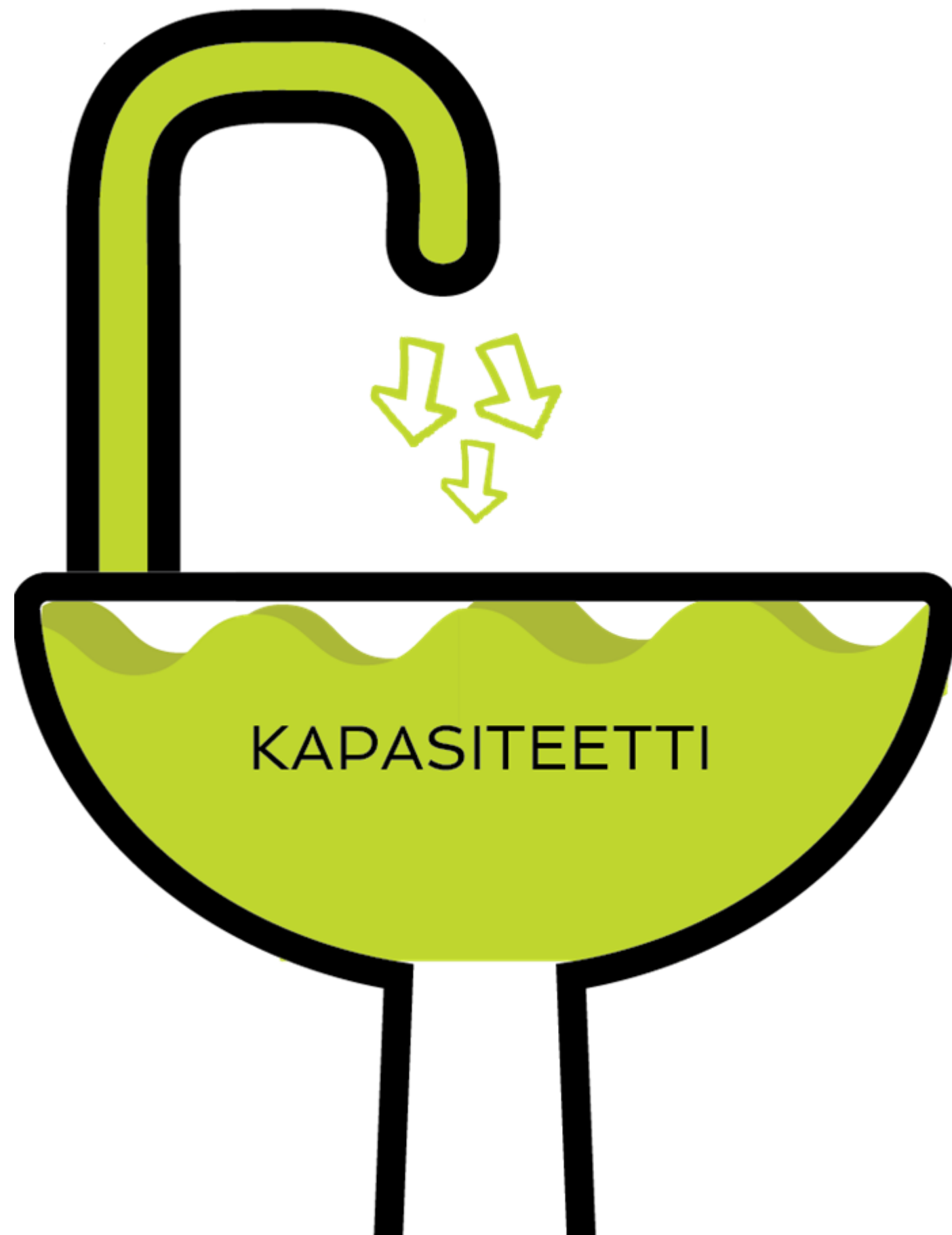
Voimavarat



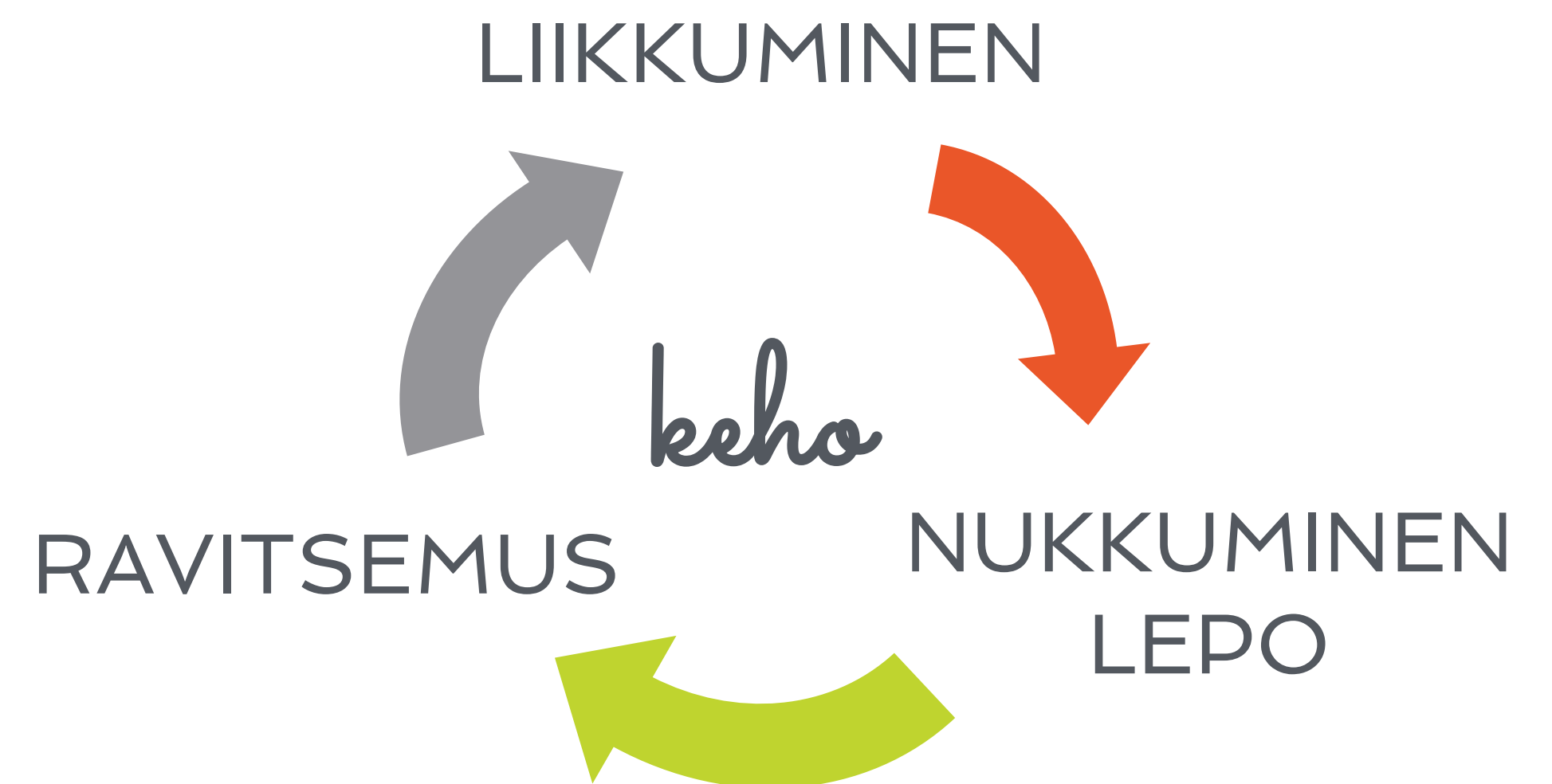
**MITEN
VOIN
VAIKUTTAA?**

*Kuinka pitää huolta
tasapainosta?*

Jaksamiskapasiteetti rakentuu perusasioista



Jaksamiskapasiteetti rakentuu perusasioista



Säännöllinen kuormitus
VALMISTAA Sinua tulevaisuuden
stressitilanteita varten

—
Kehitä siis stressinsietokykyäsi!

Jaksamiskapasiteetti rakentuu perusasioista

Tee valintoja
huomioiden myös
PITKÄN AJAN
hyötyjä ja seurauksia.

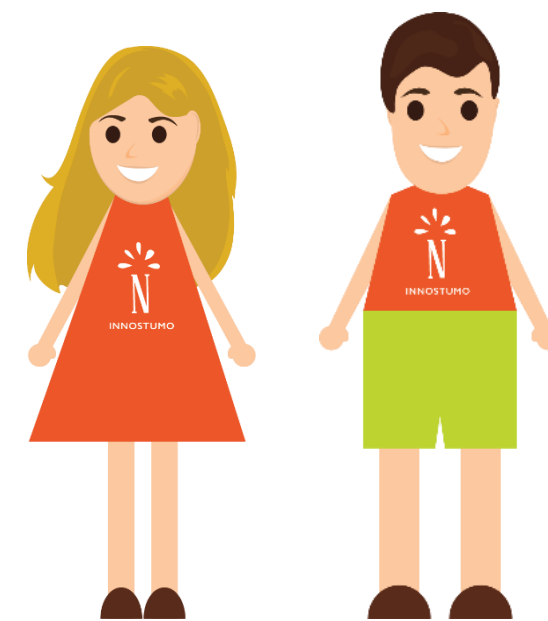
Pohjimmiltaan kyse on hermoston tasapainosta

RAUHOITTAVAA

VIRITTÄVÄÄ



Aktivoi parasympaattista hermostoa –
panosta palautumiseen ollessasi
kuormittunut!



Aktivoi sympaattista hermostoa –
pyri välttämään kuormittuneena!

Pohjimmiltaan kyse on hermoston tasapainosta

Panosta palautumiseen – lisää ollessasi kuormittunut!

Rauhallinen liikkuminen, luonto
Hymy, kosketus
Arvosta unta! (rauhoitu ajoissa)

Myönteinen ajattelu, myötätunto
Hae neutraaleja stimuluksia

Rentoutuminen – kierrokset alas!
Tauot ja huokoistaminen
Vagusherma ja hengittäminen 3:6
Tee jotain mistä nautit / osaat hyvin

Boostaa sympaattista hermostoa – pyri välttämään kuormittuneena!

Kovatehoinen liikunta
Nälkä
Univaje (alkoholi)

Negatiivinen ajattelu, murehtiminen
Vahvat myönteiset tunteet

Sosiaaliset haasteet (riidat ym.)
Jatkuva kiire
Työstressi
Epätasapaino ajanhallinnassa

Tasapainon pitkäaikaiset uhat:

Krooninen univaje, kivut ja tulehdukset,
sairaudet ja lääkkeet, alkoholi, huono fyysinen
kunto, ylipaino, jetlag/vuorotyö

Pohjimmiltaan kyse on hermoston tasapainosta

Hengitys on
YKSINKERTAISIN
ja NOPEIN väylä,
jolla voit vaikuttaa
hermostoosi!

1. Pysähdy tuntemaan kehosi arkipäivän **ASKAREISSA**.
2. Hengitä rauhassa pari minuuttia **ENNEN** sängystä nousemista keskittyen tietoisesti jokaiseen hengenvetoon.
3. Lepuuta **AIVOJA** kävellessäsi: kävele hitaammin ja tunnustele miltä kävely **TUNTUU**.

www.mielentila.com

www.oivamieli.fi

Youtube: rentoutusharjoitteet,
mindfulnessharjoitteet...



Voit muokata aivojasi!
2 kuukauden tietoisien
läsnäolon harjoittaminen
muuttaa aivojen rakennetta ja
toimintaa. (Gotink 2016)

Tunteet ja mielen johtaminen



mm. Fredricson 2001

TILANNE
YMPÄRISTÖ

huomion
kohdentuminen
& tulkinta

AJATUKSET

sisäinen puhe
mielikuvat



keho

fysiologia
asento

TOIMINTA

TUNTEET

SEURAUS

You have the **ABILITY**,
if you use it, to
choose healthy
instead of unhealthy
THINKING, feeling and
acting. –Albert Ellis–

Kiitos!

www.innostumo.fi

LinkedIn: Sanna Jämsén

www.facebook.com/innostumo

