

Nimi _____ Pvm _____

OMA TAVOITE JA SEN EDISTÄMINEN

Kuinka alussa määritelty tavoite auttoi sinua hyvinvointisi edistämisessä? Tuntuiko tavoite tärkeältä koko valmennuksen ajan? _____

Miten olet edennyt tavoitteessasi? erittäin huonosti 1 2 3 4 5 erittäin hyvin

Perustelut: _____

Missä onnistuit valmennuksen aikana? _____

Missä et onnistunut, vaikka olisit halunnut? _____

Mitä tärkeää olet havainnut hyvinvoinnistasasi valmennuksen aikana? _____

Mitä hyötyä sinulle on, kun teet asioita tavoitteesi edistämiseksi? _____

Miten aiot jatkaa hyvinvointisi tukemista valmennuksen jälkeen? _____

HYVINVOINTIAPPSIT/ HYVINVOINTISRANNEKE

Mitä appseja olet ladannut käyttöösi puhelimeesi? _____

Onko sinulla ollut käytössäsi hyvinvointiranneke? _____

Kuinka paljon olet käyttänyt appseja/ ranneketta? Jos et ole käyttänyt, miksi?

Kuinka hyödylliseksi olet kokenut appsien/ hyvinvointirannekkeen käyttämisen hyvinvointisi tukemisessa: täysin hyödytön 1 2 3 4 5 erittäin hyödyllinen

perustelut: _____

Kuinka appsit/ hyvinvointiranneke ovat auttaneet oman tavoitteesi saavuttamisessa?

Mitä olet havainnut appsien/ hyvinvointirannekkeen avulla omasta toiminnastasi (esim. aktiivisuus, uni, stressi)? _____

Onko sinulla ollut ongelmia appsien/ hyvinvointirannekkeen käyttämisessä? Jos on, millaisia?

Oletko saanut riittävästi tukea ja apua appsien/ rannekkeen käyttämiseen? Jos et, mitä olisit kaivannut? _____

VALMENNUKSEN KOKONAISUUS

Kuinka hyvin valmennus vastasi sinun tarpeisiisi?

erittäin huonosti 1 2 3 4 5 erittäin hyvin, perustelut: _____

Mikä oli parasta valmennuksessa, miksi? _____

Miten valmennusta voisi parantaa? _____

Minkäläiseksi koit valmennuksen toteutuksen (esim. yksilölliset haastattelut, ryhmätapaamiset, verkossa toimiminen)?

Minkäläiseksi koit valmentajien toiminnan?

Haluatko antaa jotain muuta palautetta?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

jamk.fi



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU



Jyväskylän 
palvelualan opisto