



Rauman maksuttomat seurakoulutukset

Syksy 2019

Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2h)

Aika: 26.9.2019 klo 17.30-19.30

Paikka: Sydäntupa, Steniuksenkatu 1, Rauma

Kouluttaja: Maikku Miettinen (maikku.miettinen@liiku.fi)

Osallistujamäärä: 25-40 henkilöä



Valmennustilanne on aina vuorovaikutustilanne valmentajan ja urheilijan/urheilijoiden välillä. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat edellytys tietojen ja taitojen välittymiselle valmentajan ja urheilijan välillä. Tunteiden tunnistaminen edesauttaa valmentajaa vuorovaikutustilanteessa onnistumisessa. Koulutuksessa käydään läpi tunteiden tunnistamista, itseilmaisun ja kuuntelemisen taitoja ja valmentajan merkitystä hyvän ilmapiirin luomiselle sekä pelisääntöjä valmennuksessa ja ohjauksessa. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tuntee tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteet sekä ymmärtää avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin merkityksen valmennuksessa.

Lasten liikunnan ohjaajakoulutus (6 t)

Aika: 19.10.2019 klo 9.00-15.30

Paikka: Karin koulu, Savilankatu 5, Rauma

Kouluttaja: Petri Kuokkanen (petri.kuokkanen@utu.fi)

Osallistujamäärä: 10-25 henkilöä

Koulutus sopii aloitteleville ohjaajille, mutta antaa eväitä kokeneemmillekin ohjaajille.

Koulutuksen sisältö:

Osa 1. Tervetuloa lasten ohjaajaksi

Koulutuksessa saat ensimmäiset työkalut lasten liikunnan ohjaukseen. Koulutuksessa paneudutaan ohjaajan tehtäviin ja merkitykseen liikunnan innostajana. Osallistuja saa avaimia positiivisen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen, hyvin organisoidun liikuntatuokion suunnitteluun, leikin ohjaamiseen sekä vanhempien kanssa toimimiseen.

Osa 2. Monipuolinen lasten liikunta

Koulutuksessa syvennetään monipuolisen liikunnan merkitykseen lasten ja nuorten kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Koulutuksessa tutustutaan aktiivisesti pelaten ja leikkien erilaisiin keinoihin toteuttaa liikuntaa monipuolisesti. Koulutuksessa tutustutaan myös tuokio- ja kausisuunnitelman tekemiseen.

Osa 3. Fyysinen toimintakyky lasten liikunnassa

Koulutus painottuu fyysisen toimintakyvyn sekä sen vaikutuksiin lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen. Koulutus antaa ohjaajalle käytännön ideoita peleistä ja leikeistä, joilla lasten fyysisen kunnon eri osa-alueita voi kehittää. Koulutuksessa tutustutaan erilaisiin ohjaustyyliin ja liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen.



Miten osallistaa ja innostaa nuoria seuratoimintaan (2 h)

Aika: 5.11.2019 klo 17.30-19.30

Paikka: Kuovin nuorisotalo, Kuovinkuja 4, Rauma

Kouluttaja: Maikku Miettinen (maikku.miettinen@liiku.fi)

Osallistujamäärä: 25-40 henkilöä

Osallistava työpaja on suunnattu seurojen nuorille ja aikuisille. Tavoitteena on osallistaa nuoret kehittämään seuroissa toimintaa ikäryhmäänsä kiinnostavaksi aikuisten tuella. Työpajassa jokainen tekee suunnitelman omasta aiheesta.