



**RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA**

SATAKUNTA

RAJATTOMASTI LIIKUNTAA SEURAKOULUTUKSET

SATAKUNNASSA

kevät 2023

**URHEILUSEUROJEN
HALLINTO**



**VASTUULLISUUS
SEURATOIMINNASSA**



**MINÄ
VALMENTAJANA**



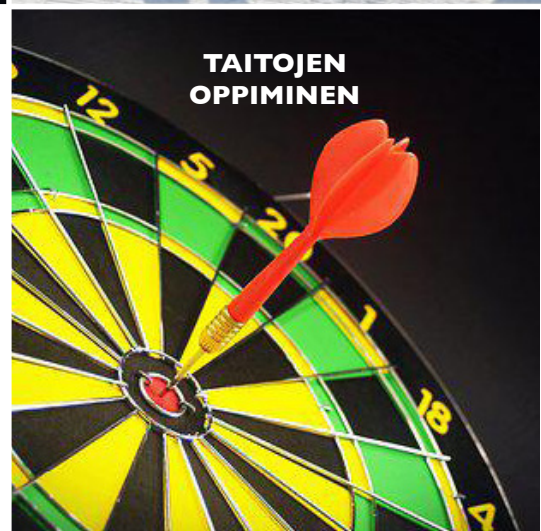
**LASTEN JA NUORTEN
HARJOITTELUN PERUSTEET**



[www.liiku.fi/
rajattomatseurakoulutuksetSK](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK)



**TAITOJEN
OPPIMINEN**



**MOTIVOIVA VALMENNUS
LAPSILÄHTÖISESSÄ
HARJOITUSYMPÄRISTÖSSÄ**



**URHEILUSEURAN
Viestintä**



Liiku.fi



Satakunnan Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston tavoitteena on vahvistaa liikunnan asemaa kunta-, seutu- ja aluetasolla, syventää kuntien liikuntatoimien ja muiden toimijoiden esim. urheiluseurojen välistä yhteistyötä sekä tuottaa toimintamalleja väestön hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan keinoin.

Yksi tärkeä osa yhteistyötä on kumppanuusverkoston mahdollistamat Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutukset urheiluseuroissa toimiville henkilöille. LiikUn toteuttamat laadukkaat ohjaaja-, valmentaja- ja seuratoimijan koulutukset ovat yhteistyökuntien rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen henkilöille maksuttomia.

Koulutuksiin voi osallistua myös Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston ulkopuolisista kunnista, jos koulutuksessa on vielä tilaa. Kumppanuusverkoston ulkopuolisille osallistujille koulutukset ovat maksullisia ja hinta määräytyy koulutuskohtaisesti.

Satakunnan Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostossa ovat mukana seuraavat kunnat:

Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Säkylä ja Ulvila.

Ilmoittaudu koulutuksiin viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokonaisosallistujamäärät ovat määritelty erikseen koulutuskohtaisesti. Koulutukseen ilmoittautuneille lähetetään s-postitse lisätietoa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Koulutusten toteutustapa: koulutuksissa otetaan huomioon turvallisuus ja voimassaolevat viranomaisten (THL) suositukset. Toteutamme osan koulutuksista etäkoulutuksina ja osan lähikoulutuksina. Ilmoittautuneille lähetetään ilmoittautumisajan jälkeen tarkemmat tiedot koulutuspaikasta. Jos koulutus toteutuu etäkoulutuksena, tulet samaan tarkat ohjeet, miten liityt mukaan verkossa.

HUOM!

Ilmoittautuneille tulee mahdollisista muutoksista tietoa ennakkoon.



MINÄ VALMENTAJANA (VOK-1 ALUEET)

ti 28.2.2023 klo 17.00–20.00 etäkoulutus

Koulutuksessa tutustutaan urheilijälähtöiseen valmennukseen. Koulutuksessa innostetaan ja tuetaan valmentamisen motiivien, osaamisen ja tavoitteiden tunnistamista. Valmentamista tarkastellaan osana valmennuksen toimintaympäristöä ja siellä tarvittavaa osaamista. Koulutuksen runkona toimii valmentajan polku, jonka sisältöjä pohditaan pienryhmissä muiden osallistujien kanssa.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Kesto 3 h + 3 h ennako- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ **Ilmoittautuminen ja lisätiedot 21.2. mennessä tämän linkin kautta**

Kouluttaja: Maikku Miettinen, LiikUn kouluttaja, LitM, työnohjaaja, psykodraamaohjaaja (CP)

Koulutuksen arvo: 50 €



RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA
SATAKUNTA

RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA
VARSINAIS-SUOMI

KE
15.3.2023
KLO
17-20
ETÄ-
KOULUTUS

LASTEN JA NUORTEN HARJOITTELUN PERUSTEET

www.liiku.fi/koulutuskalenteri

LASTEN JA NUORTEN HARJOITTE- LUN PERUSTEET (VOK-1 ALUEET)

ke 15.3.2023 klo 17.00–20.00 etäkoulutus

Koulutus koostuu kahdesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa keskitytään perusliikuntataitojen merkitykseen lasten ja nuorten harjoittelussa. Niitä peilataan lasten ja nuorten kokonaisliikunnan suosituksiin ja ohjattujen harjoitusten toteuttamiseen. Toisessa osiossa tutustutaan lapsilähtöiseen kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja yhdessä muiden kanssa pohditaan niiden toteuttamista käytännön harjoituksessa.

Koulutuksen jälkeen tavoitteena on saada kokonaiskuva lasten ja nuorten liikkumisen ja liikunnan edellytyksistä sekä malli, jonka avulla kokonaisvaltaista valmennusta voi tarkastella lapsilähtöisessä valmennuskulttuurissa.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Kesto 3 h + 3 h ennako- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ **[Ilmoittautuminen ja lisätiedot 8.3. mennessä tämän linkin kautta](#)**

Kouluttaja: Marko Mäenpää, LiikUn seuratoiminnan kehittämisspäälikkö, KM, valmentaja

Koulutuksen arvo: 50 €



TAITOJEN OPPIMINEN (VOK-1 ALUEET)

ti 21.3.2023 klo 17.30–20.30 Pori

Koulutuksessa saat tietoa taitojen oppimisen vaiheista. Taitojen oppiminen nähdään laajana kokonaisuutena, jossa vaihtelu ja monipuolisuus korvaavat yksipuolista toistojen tekemistä. Koulutuksessa tutustutaan taidon opettamisen nykyaikaiseen malliin, joka ottaa huomioon ympäristön ja harjoitteet vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaationantajana.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Kesto 3 h + 3 h ennakko- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 14.3. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Kari Tuominen, LiikUn kouluttaja, KM, valmentaja

Koulutuksen arvo: 80 €



RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA
SATAKUNTA

TI
11.4.2023
KLO
17.30-20.30
HARJAVALTA

OHJAAJAT JA VALMENTAJAT



**MOTIVOIVA VALMENNUS
LAPSILÄHTÖISESSÄ
HARJOITUSYMPÄRISTÖSSÄ**
www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK

MOTIVOIVA VALMENNUS LAPSILÄHTÖISESSÄ HARJOITUS- YMPÄRISTÖSSÄ (VOK-1 ALUEET)

ti 11.4.2023 klo 17.30–20.30 Harjavalta

Koulutuksessa tutustutaan lasten liikunnan periaatteisiin sekä niihin tekijöihin, joiden vuoksi lapset ovat mukana urheilussa. Koulutuksessa käydään läpi tapoja, joilla voidaan lisätä laatua ohjatussa harjoituksessa. Itsemääräämisteorian kautta saat vinkkejä siihen, miten lasten sitoutumista ja hyviä kokemuksia liikkumiseen voi tukea. Yhdessä muiden kanssa ideoidaan käytännön valmennustyötä lapsilähtöisessä ympäristössä. Käytännön harjoituksessa saat vinkkejä ja ideoita monipuolisiin harjoitteisiin toteutettavaksi lasten kanssa.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Kesto 3 h + 3 h ennakko- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ [**Ilmoittautuminen ja lisätiedot 6.4. mennessä tämän linkin kautta**](#)

Kouluttaja: Marko Mäenpää, LiikUn seuratoiminnan kehittämisspäällikkö, KM, valmentaja

Koulutuksen arvo: 80 €



SATAKUNTA



URHEILUSEURAN HALLINTO

ti 31.1.2023 klo 17.00–20.00 etäkoulutus

Urheiluseuran toiminta perustuu seuran omiin sääntöihin ja yhdistyslakiin. Koulutuksessa käydään läpi hyvän seurahallinnon perusteita. Hyvä hallinto luo vahvan ja kestävä pohjan seuratoiminnalle. Tiedämme, miten toimimme, ja vältämme turhat riidat. Teemoina ovat mm. päätöksenteko seurassa, seuran hallinnon toiminta, jäsenyys ja maksut seurassa.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 24.1. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Janne Koivisto, LiikUn kouluttaja, toiminnanjohtaja Pallo-livot

Koulutuksen arvo: 60 €



VASTUULLISUUS SEURATOIMINNASSA

ke 15.2.2023 klo 17.30–19.30
Kankaanpää

Urheiluyhteisön tavoitteena on kaikissa olosuhteissa vastuullinen liikunta ja urheilu. Vastuullisuuskoulutuksessa perehdytään urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan ja peilataan teemoja oman seuran toimintaan. Koulutuksen aikana tarkastellaan hyvän hallinnon, turvallisen toimintaympäristön, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon, ympäristön ja ilmaston sekä antidopingin näkökulmia seuratoimintaan. Jokaisen aiheen jälkeen vaihdetaan ajatuksia kyseisestä teemasta. Koulutus antaa hyvät askelmerkit seuran vastuullisuusohjelman luomiseen ja keskusteluun vastuullisuudesta seuratoiminnassa.

➔ **Ilmoittautuminen ja lisätiedot 8.2. mennessä tämän linkin kautta**

Kouluttaja: Jurkka Virtala, Liikun seurakehittäjä ja tapahtumatuottaja

Koulutuksen arvo: 50 €



URHEILUSEURAN VIESTINTÄ

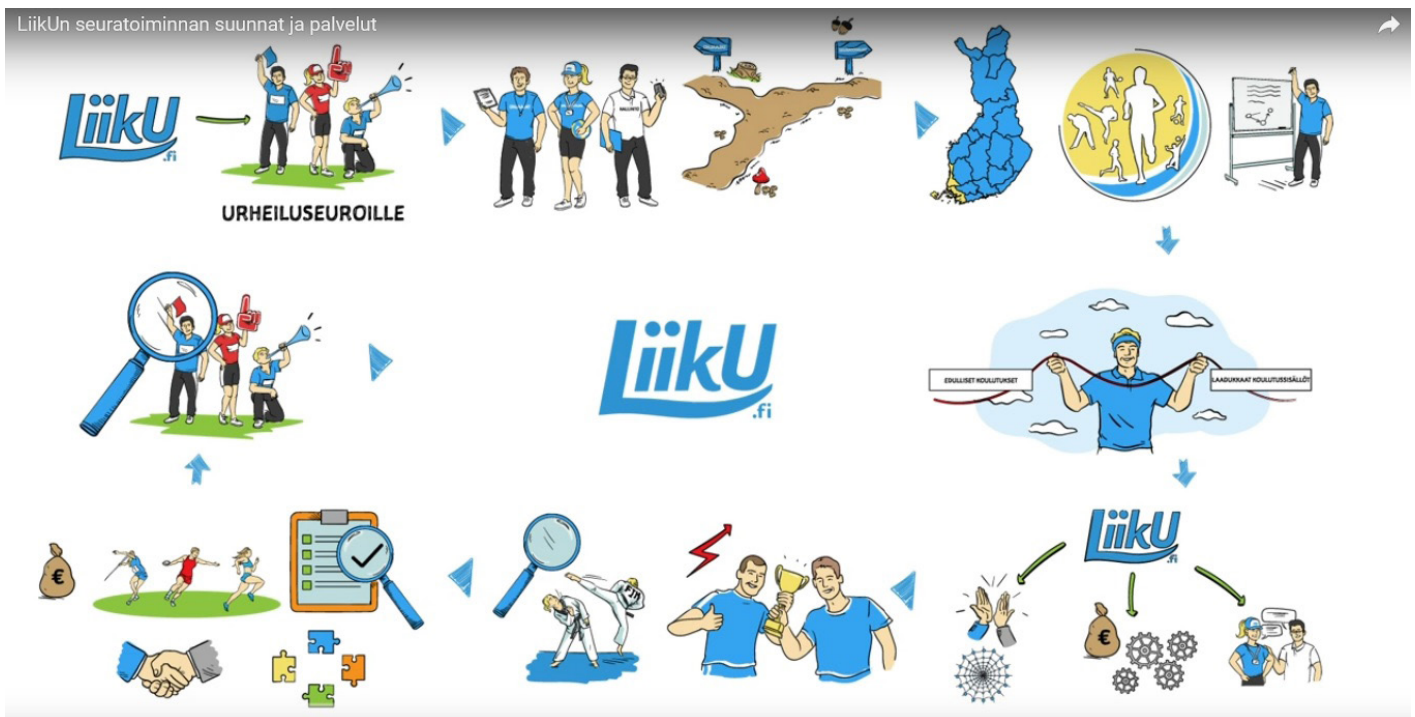
ti 25.4.2023 klo 17.30–20.30 Rauma

Viestintä on hyvän seuran toimivuuden edellytys. Koulutuksessa käydään läpi seuraviestintää eli sisäistä viestintää, mediaviestintää ja kriisiviestintää. Seura voi onnistua myös viestinnässä, mutta se edellyttää selkeää työnjakoa ja sitoutumista viestintään viestin lähettäjänä ja vastaanottajana.

→ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 17.4. mennessä tämän linkin kautta](https://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetSK)

Kouluttaja: Isa Nortela, markkinointipäällikkö Ideagroup, LiikUn kouluttaja

Koulutuksen arvo: 60 €



SEURATOIMINNAN SUUNNAT:

- Osaamisen polut tukevat seuratoimijoiden (ohjaaja, valmentaja, hallinnon toimija) arjen tekemistä.
- Vuorovaikutteiset verkostot vahvistavat seurojen kumppanuuksia, uusia toimintatapoja ja resursointia.
- Vahvistuvat, näkyvät ja arvostetut seuraorganisaatiot elävät ajassa ja toimivat laadukkaasti kulttuuriaan vaalien, arvoa sidosryhmilleen luoden sekä toimijoiden tarpeet huomioiden.
- LiikU on seurojen tarpeisiin vastaava – oppiva, uudistuva ja tietoperusteisesti johdettu seuratoiminnan asiantuntijaorganisaatio.

YHTEYSTIEDOT:

Koulutuksia koskevat yleiset kysymykset LiikUun:

Sari Laaksonen, toimistos sihteeri
etunimi.sukunimi@liiku.fi
02 5296 600

Lisätiedot koulutuksista:

Jurkka Virtala, seurakehittäjä, tapahtumatuottaja
etunimi.sukunimi@liiku.fi
040 900 0845

