

## Psyykkinen valmennus Virkiässä nuorten motivointiin ja drop out –ilmiön vähentämiseen

**Tavoite:** Ydinajatuksena on nuorten motivointi ja innostaminen jatkamaan liikunnan ja urheilun parissa sekä löytämään liikunnallinen elämäntapa. Valmentajien ja ohjaajien kouluttaminen edesauttamaan tätä samoin kuin koulutuksessa opitut, helposti toteuttavat harjoitukset, jotka jäävät seuran käyttöön tuleviksi vuosiksi.

Koulutus auttaa valmentajia/ ohjaajia ymmärtämään, mitkä tekijät vaikuttavat motivaatioon ja miten niitä voi tukea. Koulutus auttaa kehittämään myös vuorovaikutus- ja palautteenantotaitoja.

Koulutuksella tuetaan samalla vapaaehtoisten, aktiivisten valmentajien kehittymistä, jotta he voivat jakaa tietoaan ja innostustaan nuorille sekä oman jaoston sisällä. ”Jokainen kohtaaminen on psyykkistä valmennusta.” Valmentaja/ohjaaja toimii esikuvana nuorille ja motivaation kannalta on tärkeää, miten valmentaja näyttää omaa innostustaan sekä millaisia eväitä hänellä on tarjolla. Meillä on sekä velvollisuus että mahdollisuus kasvattaa uutta, liikkuvaa sukupolvea.

**Koulutuksen kesto:** 3 + 2 h eli yht. 5h. + seuranta tarpeen mukaan (yhteydenpito sp)  
Sisältää laadukkaat koulutukset 3 + 2 h, koulutusmateriaalit, harjoituspaketin (monistettavat harjoitukset), asiantuntijaopastuksen harjoitusten toteuttamiseen ja seurannan tarpeen mukaan (sp). Maksimissaan n. 25-30 Virkiän valmentajaa, minimi 15 valmentajaa/ohjaajaa eri jaostoista (esim. pareittain/laji).

### Ajankohta:

1. kerta ma 19.3. klo 18.00 Paikka tarkentuu vielä.
2. kerta ma 16.4. klo 18.00 Paikka tarkentuu vielä.

**Ilmoittautuminen:** Tero Viljaselle, [tero.viljanen@lapuanvirkia.fi](mailto:tero.viljanen@lapuanvirkia.fi) pe 9.3. mennessä.

**Valmennus toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 15 osallistujaa.**

Psyykkisenä valmentajana toimii Mari Kalliolahti-Oja  
Psykologian Maisteri, työterveyspsykologi, psykologian opettaja, mindfulness-ohjaaja ja urheilupsykologi (valm. 05/18), yrittäjä

Lisätiedot: Tero Viljanen p. 050 379 0832, [tero.viljanen@lapuanvirkia.fi](mailto:tero.viljanen@lapuanvirkia.fi) ja  
Mari Kalliolahti-Oja p. 040 743 8888, [mari@marikalliolahti-oja.fi](mailto:mari@marikalliolahti-oja.fi),  
[marikalliolahti-oja.fi](http://marikalliolahti-oja.fi) sekä [mindfulnesspysakki.fi](http://mindfulnesspysakki.fi)

