



NYTKU!

VALMENTAJAKOULUTUKSEN OHJELMA

1. PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00 Aamukahvi, tervetuloa!
Koulutukseen orientoituminen
Tutuksi toistemme kanssa (ulkona)
- 11.00 Valmentava ote:
Rohkaisua, kannustusta ja
hoksauttamista!
- 12.00 Lounas
- 12.45 Eläkevuodet – uusi elämänvaihe
Mielen hyvinvointi ja elämäntaidot
- 14.15 Kahvitauko
- 14.30 Liikkumisen monet hyödyt
Kunnonkatsastus
- 16.30 Heipat ja huomenna nähdään!

Valmentajakoulutus sisältää

- Kaksi koulutuspäivää
- Elämäni eläkevuodet -valmentajakansion ja materiaalit
- Ikäinstituutin kouluttajien tuen ryhmän perustamisessa

2. PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00 Aamukahvi
- 10.00 Omanoloinen liikkuminen
Hyvinvoinnin tukipilarit
- 11.30 Lounas
- 12.15 Paikallisen valmennuksen suunnittelu
- 14.00 Kahvitauko
- 14.15 Uusilla eväillä eteenpäin
- 15.00 Koulutuspäivän päätös ja kotiinlähtö

LISÄTIETOA

Saini Suutari, Elämäni eläkevuodet -valmennus
saini.suutari@ikainstituutti.fi, p. 040 526 2298

<https://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus/>