

**ILOLLA  
-hanke**

Inspiroivaa koulutusta  
ja liikutusta lisälnessä



"teoriasta  
käytäntöön"

"kokemuksellinen  
toteutustapa"

**Yläsavolaisille valmentajille ja ohjaajille maksuton  
Koulutuspäivä Iisalmen Kulttuurikeskuksella la 17.4.2021**

## **URHEILEVAN NUOREN KASVUN JA SUORITUSKYVYN TUKEMINEN HENKISEN VALMENNUKSEN KEINAIN**



9:30-10 Aamukahvit

### **OSIO 1, TIETOA:**

10-12 Nuoren urheilijan hyvinvointi ja suorituskyky:  
mistä hyvinvointi ja suorituskyky rakentuu?



12-13 Lounas

### **OSIO 2, TOIMINTATAPOJA:**

13-14:30 Miten vien henkisen valmennuksen käytäntöön?  
käytännön harjoituksia valmennuksen avuksi



14:30-15 Välipala

### **OSIO 3, TYÖKALU:**

15-16 Vahvuustyöpaja henkisen valmennuksen työkaluna,  
käytännön demo

### **KOULUTTAJANA**

Marja Qvist, kasvuvalmentaja, TtM, YtM (mm.  
positiivisen psykologian koulutusohjaaja PPP)

### **ILMOITTAUDU**

niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi  
050 322 3971 tai tästä

**Ilmoittaudu viimeistään ke 7.4.2021, tilaisuuteen otetaan  
maksimissaan 18 ensiksi ilmoittautunutta.**

