

LUENTO / WORKSHOP

23.9.2025

MÄNTSÄLÄN JÄÄHALLILLA

KLO 18



KOTIJOUKKOJEN SPARRAUS

KUINKA TUEN LASTANI TAITOLUISTELUSSA

Mäntsälän Jäätaiturit

Kysyttävää?

Ota yhteyttä Tommiin:

tpiironen@gmail.com

Kotijoukkojen sparraus

Kuinka mahdollistan tuen tärkeälle läheiselleni tilanteessa, jossa koen itse neuvottomuutta? Tämä on kysymys, joka pohdituttaa monia ihmisiä. Näitä hetkiä voi esiintyä opiskeluiden, töiden tai vaikka urheiluharrastuksen ja siihen liittyvän kilpailutoiminnan kohdalla. Näiden tilanteiden yhteinen tekijä on se, ettei toinen osapuoli yksinkertaisesti tiedä käsillä olevasta asiasta niin paljoa, että pystyisi asiaosaamisen kautta helpottamaan syntynyttä stressikokemusta. Kokemusta, joka luo ympärilleen ruutitynnyrimäisen ilmapiirin, jossa jokainen toimintatapa tuntuu saavan väärän vastaanoton ja pikemmin lisäävän rakkaan läheisen tuskaa ja kärsimystä kuin helpottavan sitä. On syntynyt negatiivinen oravanpyörä, jossa ei ole muita kuin häviäjiä.

Haemme siis vastausta kysymykseen: Millä tavoin saan luotua tilaa jollekin uudelle tuon oravanpyörän sisällä?

Oleellisia kysymyksiä ovat:

Miten voin kohdata läheiseni, puolisoni tai lapseni niin, että kireä olotila ja negatiivinen ajatusmalli saavat mahdollisuuden kääntyä toiseen asentoon? Asentoon, jossa on helpompaa olla, luovempaa ajatella ja mahdollisuus toimia eri tavalla. Millaista olisikaan nauttia tekemisestä ja yhdessäolosta, löytää innostuneisuus sekä käsillä olevan haasteen mielekkyys? Minkälaista olisi elää tuollaista elämää ja mitä siitä voisi seurata?

Tervetuloa yhdessä etsimään vastauksia näihin kysymyksiin! Tapaamisemme tavoitteena on ymmärtää urheilun (ja elämän) stressaavia tilanteita, löytää ja tarjota niihin ratkaisuja sekä toimintamalleja, joiden kautta vanhempina pystytte paremmin tukemaan lastanne urheilun maailmassa.

Kuka coachaa: Tommi Piironen

Mentaalivalmentaja
Taitoluisteluvalmentaja
Taitoluistimien huoltaja
Fysiikkavalmentaja



Taustaa ja koulutuksia:

- Ratkaisukeskeinen valmentaja/terapeutti 2025
- Master of Sport Sciences, Specialisation in Sport Psychology 2022
- Master of Sport and Exercise Psychology 2021
- Master of Sports Studies -Degree Programme in Sports Coaching 2017 (YAMK)
- Oppipoikana Mariposa School of Skating -seurassa 2009-2010
- Bachelor of Sports and Leisure Management -specialisation in coaching 2010 (AMK)
- Valmennuksia vuodesta 1999-

Puh. +358 40 827 97 07
e-mail: tpiironen@gmail.com
www.tommipiironen.com