

Senioreiden liikunnan vertaisohjaajakoulutus

Etäkoulutus, Teams (3h) + Lähikoulutus (3h)= yht. 6 h

KESLI järjestää senioriliikuntaan ohjaaville tai sen aloittamista suunnitteleville vertaisryhmän ohjaajille suunnatun koulutuksen syksyn 2024 aikana. Tule mukaan kehittämään osaamistasi ja saamaan tukea ohjauspolulla.

Koulutuskokonaisuuden aikataulu

To 26.9. 2024 klo 17.00-20.00

”Oppia ikä kaikki”

Osa 1 etätapaaminen, (3 h),
Teams -yhteydellä

Ensimmäisessä osiossa tavataan etänä verkkokokousalustalla (Teams). Teoria-alustuksissa ja ryhmä keskusteluissa käsitellään teemoja, kuten aikuisten ohjaamisen laatu tekijät, senioriliikunnan erityispiirteet, ilmapiirin rakentaminen ryhmään ja ryhmätoiminnan suunnittelu. Esimerkin omaisesti tutustutaan valmiiden ohjausmateriaalien lähteisiin.



La 28.9. 2024 klo 10.00-13.00

”Lähemmäs käytäntöä”

Osa 2 lähitapaaminen, (2,5 - 3 h)
KesLin Liikunnan kokoustila.

Toinen koulutuskerta sisältää käytännönläheisiä ryhmätehtäviä ja ohjaustilanteen kokeilua ja käsittelyä ja käytännössä valmiiden harjoitus tuokioiden muodossa. Lopussa pohditaan myös ohjaajana kehittymisen polkua.



Koulutuskokonaisuuden hinta 100 €/hlö

Ilmoittautuminen ke 18.9.2024 mennessä

www.kesli.fi/aikuiset/koulutukset/senioreiden-liikunnan-vertaisohjaaj/

Lisätiedot, kouluttaja:

Jyrki Saarela

Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2 Jkl

jyrki.saarela@kesli.fi, p. 045 650 3771



**SUOMEN
LIIKUNNAN
ALUEET**