



mieli

# Mitkä asiat tukevat sinua ohjaajana / valmentajana toimimisessa?


Kerro ajatuksiasi.

Tukea voi saada esimerkiksi tällaisista asioista:

- Ohjaajatiimi
- Selkeät ohjeet
- Yhteiset toimintatavat
- Oma tukiverkosto

Onko sinulla toiveita oman seurasi suuntaan?

Padlet [https://padlet.com/lanu\\_mieli/ygo6nkihllly2l056](https://padlet.com/lanu_mieli/ygo6nkihllly2l056)



# Miten antaa ja / tai saada tukea ohjaajan / valmentajan tehtävässä

Tavoite: Ohjaamaan / valmentamaan on kiva  
mennä 😊

# Mielen hyvinvointi

Mielenterveys on

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia
- yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta
- itse koettua hyvänolon tunnetta
- tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä
- joustavuutta ja sinnikkyyttä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa.



# Mielenterveyden käsi

## Sormet

- Uni ja lepo
- Ravinto ja ruokailu
- Ihmissuhteet ja tunteet
- Liikkuminen ja kehon kuuntelu
- Vapaa-aika ja luovuus

## Käsivarsi

- Arvot ja päivittäiset valinnat

”käyttöohjeita”



# Mielen hyvinvoinnin tukeminen urheiluseurassa

Seuratoiminnassa on samankaltaiset mielen hyvinvointia vahvistavat piirteet kuin työyhteisössä

## 1. Mahdollisuus puhua ja ratkoa käytännön ongelmia

- Tapaamiset ohjaajien ja valmentajien kesken tai seuran johdolla
- Sovitut toimintatavat
- Keneltä saa tukea ja apua

## 2. Oman tehtävän selkeys

- Pyrkikään yhteistyössä määrittelemään tehtävä, jos on epäselvyyttä
- Kysy tarvittaessa

## 3. Vuorovaikutus, vuorovaikutus, vuorovaikutus

- Toinen toisensa tukeminen, kannustaminen, yhdessä tekeminen
- Viestintä muutoksista

### > **Psykologinen turvallisuus**

Lue lisää: [Mielenterveyttä vahvistava työyhteisö](#)

# Nuori mieli urheilussa

- Sisältöjä ja materiaaleja nuorten urheilijoiden valmentajille.
- Tavoitteena lisätä valmentajien osaamista, jotta he osaavat tukea nuorten urheilijoiden mielen hyvinvointi.
- [www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa](http://www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa)
- Verkkokoulutukset julkaistaan keväällä 2022



# Nuori mieli urheilussa

Julkaisemme 2 eri tasoista verkkokoulutusta maaliskuuhun 2022.

Koulutukset tulevat avoimesti saataville verkossa, MIELI ry:n sivuilla

- Vapaasti selailtavissa
- Suorittamisesta voi tilata todistuksen

Kaikille valmentajille, jotka haluavat kehittää itseään!



**KASVU**  
Merkityksellisyys  
Myönteisyys  
Läsnäolo ja  
uppoutuminen

**TURVALLISUUS**  
Aikaansaaminen  
Ihmissuhteet ja vuorovaikutus  
Turvallinen toimintaympäristö



# Suppeampi, n 30 min verkkokoulutus

**Kohderyhmä:** Aloittelevat valmentajat, kaikki valmentajat

**Ydinsisällöt:** Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet, jotka tukevat mielen hyvinvointia.

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit -aineisto.

- Kannustus hyvän harjoituksen tunnusmerkkien toteuttamiseen harjoitustoiminnassa.
- Kannustus oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen sekä laajempaan koulutukseen.



# Laajempi verkkokoulutus, n 3 tuntia

**Kohderyhmät:** Kokeneemmat valmentajat, ammattivalmentajat, seurojen valmennuspäälliköt, lajien valmennus- ja koulutusvastaavat, osaksi lajiliittojen ja urheiluopistojen valmennuksen opintoja.

**Ydinsisällöt:** Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa. Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat tulevat osaksi kausisuunnitelmaa ja valmennustoimintaa.

- Mielen hyvinvoinnin edistäminen on suunnitelmallista ja jatkuvaa.
- Kannustus valmentajalle oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen.



# Julkaistuja aineistoja

- Mielen hyvinvointitaidot urheiluvalmennuksessa -sivut [www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa](http://www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa). Sivulla on linkit eteenpäin:
  - [Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa](#), eli ”purjevene”
  - Nuori mieli urheilussa -[blogit](#)
  - [Valmentaja-video](#), YouTube MIELI
  - Marianne Miettisen haastattelu: [”Jokainen kohtaaminen urheilussa on myös psyykkistä valmennusta.”](#)
- Seuraa aihetta somessa #nuorimieliurheilussa