



Hyvä ohjaaja tai valmentaja!

Kaipaatko työkaluja ryhmäsi ilmapiiriin parantamiseen ja hengen nostattamiseen?

Tarvitsetko vinkkejä kannustavan palautteen antamiseen?

Tervetuloa Elämisentaitoja Lions Quest -liikuntaseurakoulutukseen Raumalle lauantaina 23.5.2026 klo 9–16

Elämisentaitoja Lions Quest -liikuntaseurakoulutus antaa lasten ja nuorten parissa toimiville *urheilu- ja liikunta-seurojen sekä muiden harrastusryhmien valmentajille ja ohjaajille* mahdollisuuden pysähtyä pohtimaan omaa roolia ja toimintaa joukkueessa tai harjoitusryhmässä sekä oman toiminnan vaikutusta lasten ja nuorten elämään.

Koulutukseen osallistuja saa lisää valmiuksia:

- lapsen ja nuoren kohtaamiseen
- turvallisen ilmapiirin luomiseen
- aktiiviseen kuuntelemiseen
- tilanteeseen sopivaan palautteenantoon
- ristiriitatilanteisiin sopiviin ratkaisumalleihin
- hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä
- välittävään vuorovaikutukseen lasten, nuorten ja heidän vanhempiensa kanssa.

Koulutuksiin on osallistunut mm. jääkiekon, jalkapallon, koripallon, pesäpallon, uinnin, taitoluistelun, salibandyn, voimistelun, miekkailun, jousiammunnan ja yleisurheilun parissa toimivia valmentajia ja ohjaajia, joilta saatu palaute on ollut erinomaista.

Koulutukseen sisältyy yksipäiväisen toiminnallisen lähiopetuksen lisäksi Lions Quest -ohjelman periaatteita sisältävä valmentajan opas.

Raumalaiset lionsklubit tarjoavat koulutuksen maksuttomasti Rauman alueella toimiville valmentajille ja ohjaajille.

Muille osallistujille koulutuksen hinta on 250 €. Osallistumiseen voi hakea rahoitusta oman alueen lionsklubeilta osoitteessa www.lionsquest.fi/rahoitushakemus

Koulutukseen otetaan enintään 30 osallistujaa.

Ilmoittautuminen viimeistään 10.5. :

www.lionsquest.fi/ilmoittautuminen

Lisätietoja: www.lionsquest.fi

”Hyödyllinen ja hyvin erilainen koulutus, joka antoi vertaistukea ja toi valmentajan näkökulmaan lisää pohdittavaa. Oli positiivinen kokemus.”

”Koulutus herätti hienosti ajatuksia ja keskustelua! Hyvät ja käytännönläheiset harjoitteet!”



Katso koulutuksen suosittelijan Jukka Jalosen tähdittämä esittelyvideo

***Koulutuspaikka:
Karin kampus
Aittakarinkatu 10***



Opintokeskus SIVIS



Elämisentaitoja Lions Quest -liikuntaseurakoulutus – enemmän kuin valmennusta

Elämisentaitoja Lions Quest -liikuntaseurakoulutus tarjoaa urheiluseuroille ja muille lasten ja nuorten parissa toimiville yhdistyksille tehokkaita ja käytännönläheisiä työkaluja, joilla vahvistetaan tunnetaitoja,

ryhmädynamiikkaa ja turvallista harrastusympäristöä. Tämä koulutus ei ole vain valmentajille – se on tarkoitettu kaikille ohjaajille, kasvattajille ja nuorten parissa työskenteleville aikuisille, jotka haluavat kehittää lasten ja nuorten hyvinvointia tukevia taitoja.

Mitä hyötyä Lions Quest -liikuntaseurakoulutuksesta on?

1. **Ryhmädynamiikan ja joukkuehengen kehittäminen** – Valmentajat ja ohjaajat saavat konkreettisia keinoja luoda kannustava ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen lapsi ja nuori tuntee kuuluvansa ryhmään.
2. **Tunne- ja vuorovaikutustaidot urheilussa ja harrastuksissa** – Koulutus antaa valmentajille ja ohjaajille välineitä tukea lasten ja nuorten tunne-elämän kehitystä, itseluottamusta ja sosiaalisia taitoja.
3. **Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja turvallinen harrastusympäristö** – Koulutuksessa käydään läpi keinoja, joilla ohjaajat voivat ennaltaehkäistä konflikteja ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueissa ja ryhmissä.
4. **Ohjaajien ja valmentajien jaksaminen** – Kasvattajilla on suuri vaikutus lasten ja nuorten kehitykseen, mutta heidän oma hyvinvointinsa on yhtä tärkeää. Koulutuksessa käsitellään myös ohjaajien ja valmentajien voimavaroja ja työssä jaksamista.
5. **Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö** – Urheiluseurat ja muut yhdistykset toimivat usein yhteistyössä perheiden kanssa. Koulutus antaa ohjaajille ja valmentajille työkaluja rakentamaan keskusteluun vanhempien kanssa sekä keinoja yhteisöllisyyden lisäämiseen.

Kenelle Lions Quest -liikuntaseurakoulutus sopii?

Lions Quest -liikuntaseurakoulutus on loistava lisä esimerkiksi:

- Urheilujoukkueiden valmentajille ja ohjaajille
- Liikuntakerhojen vetäjille
- Nuorisotyöntekijöille ja ohjaajille
- Partiolaisille
- Vanhempainyhdistyksille ja harrastuskerhojen vastuuhenkilöille

Miksi lionsklubien kannattaa sponsoroida osallistujia koulutukseen?

Lionstoiminnan ytimessä on lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen. **Elämisentaitoja Lions Quest -liikuntaseurakoulutuksen avulla voimme tukea paikallisia seuroja ja yhdistyksiä.** Voimme vaikuttaa konkreettisesti paikallisyhteisöissä sponsorioimalla osallistujia koulutukseen ja siten edistää positiivista muutosta nuorten elämässä.

Osallistumalla koulutukseen ohjaajat ja valmentajat saavat käyttöönsä menetelmiä, jotka tukevat nuorten **itseluottamusta, tunnetaitoja ja yhteisöllisyyttä** – taitoja, jotka kantavat pitkälle myös urheilun ja harrastusten ulkopuolella.

Lisätietoja koulutuksista saa osoitteesta www.lionsquest.fi



Yhdessä voimme rakentaa turvallisempia ja kannustavampia ympäristöjä nuorille – yksi koulutus kerrallaan!



OHJELMA (lauantaipäivä)

- 09.00 Ilmoittautuminen
- 09.15 Tervetuloa!
- Koulutuksen tavoitteet, sisältö, tutustuminen, virittäytyminen aiheeseen: Valmentajan oma tausta valmentamiseen ja taustan merkitys
- 10.15 Ryhmän/joukkueen kehittymiseen liittyvät vaiheet, työmenetelmiä ja valmentajan oma toiminta ryhmän kehittymisen vaiheissa
- * Orientaatiovaihe: Joukkueeseen/ryhmään turvallinen ja avoin ilmapiiri; stereotypiat, luulot, roolit
 - * Vakiinnuttamisen vaihe: ryhmän/tavoitteen ja toiminnan saavuttamiseen yhteiset toimintamallit, säännöt, normit, työtavat
 - * Ristiriitojen käsittelyn vaihe: työmenetelmiä erilaisten näkökulmien ja ristiriitojen käsittelyyn. Esteet tavoitteen saavuttamiselle.
- 11.15 Tauko
- 11.30
- * Prosessoimisen vaihe: joukkueen/ryhmän tehokkaan, tuloksellisen ja motivoituneen työskentelyn edellytykset/piirteet
 - * Arvioimisen vaihe: Joukkueen/ryhmän tavoitteiden saavuttamisen, työskentelyn vaikutusten ja ilmapiirin säännöllinen arviointi
- 12.15 Lounas
- 13.15 Valmentajan omat tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden hyödyntäminen omassa valmennustyössä
- * Aktiivinen kuunteleminen ja keskusteleminen
 - * Tunteiden ja oman käyttäytymisen hallinta
 - * Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Erilaisten valmentajan työhön liittyvien tilanteiden käsittelyä (kiusaaminen, syrjintä, voitto, häviö, vanhempien kohtaaminen) tunne- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellen (Case-harjoittelu)
- 14.30 Tauko
- 14.45 Case-harjoittelu jatkuu
- 15.30–16.00 Yhteenveto ja koulutuksen päättäminen

Pienet muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Tervetuloa koulutukseen!

Toteutamme koulutuksen yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa.

