

## Lions Quest – ELÄMISENTAITOJA -liikuntaseurakoulutus (2 x 3,5 h peräkkäisinä viikkoina iltaisin)

### Ensimmäisen koulutuskerran ohjelma

- 17.30 Koulutuksen tavoitteet, sisältö, tutustuminen, virittäytyminen aiheeseen:  
Valmentajan oma tausta valmentamiseen ja taustan merkitys
- 18.30 Ryhmän/joukkueen kehittymiseen liittyvät vaiheet, työmenetelmiä ja valmentajan  
oma toiminta ryhmän kehittymisen vaiheissa
- \* Orientaatiovaihe: Joukkueeseen/ryhmään turvallinen ja avoin ilmapiiri;  
stereotyytiat, 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.
- 19.30 Tauko
- 19.45 \* Prosessoimisen vaihe: joukkueen/ryhmän tehokkaan, tuloksellisen ja  
motivoituneen työskentelyn edellytykset/piirteet
- \* Arvioimisen vaihe: Joukkueen/ryhmän tavoitteiden saavuttamisen, työskentelyn  
vaikutusten ja ilmapiirin säännöllinen arviointi
- 20.30 – 21 Ensimmäisen koulutuskerran arviointia ja päätös

### Toisen koulutuskerran ohjelma

- 17.30 Valmentajan omat tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden hyödyntäminen omassa  
valmennustyössä
- \* Aktiivinen kuunteleminen ja keskusteleminen
  - \* Tunne- ja tunteiden ja oman käyttäytymisen hallinta
  - \* Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Erialaisten valmentajan työhön liittyvien tilanteiden käsittelyä (kiusaaminen, syrjintä,  
voitto, häviö, vanhempien kohtaaminen) tunne- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellen  
(Case-harjoittelu)
- 19.30 Tauko
- 19.45 Case-harjoittelu jatkuu
- 20.30 Koulutuksen yhteenveto ja koulutuksen päätös

Pienet muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Tervetuloa koulutukseen!