

Rajattomasti Liikuntaa
SEURAKOULUTUKSET

Kevät 2024

Liikku



Rajattomasti Liikuntaa **SEURAKOULUTUKSET**

Rajattomasti Liikuntaa -kumppanuusverkoston tavoitteena on vahvistaa liikunnan asemaa kunta-, seutu- ja aluetasolla, syventää kuntien liikuntatoimien ja muiden toimijoiden esim. urheiluseurojen välistä yhteistyötä sekä tuottaa toimintamalleja väestön hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan keinoin. Yksi tärkeä osa yhteistyötä on kumppanuusverkoston mahdollistamat Rajattomasti Liikuntaa -seurakoulutukset urheiluseuroissa toimiville henkilöille. LiikUn toteuttamat laadukkaat ohjaaja-, valmentaja- ja seuratoimijan koulutukset ovat yhteistyökuntien rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen henkilöille maksuttomia. Koulutuksiin voi osallistua myös Rajattomasti Liikuntaa -kumppanuusverkoston ulkopuolisista kunnista, jos koulutuksessa on vielä tilaa. Kumppanuusverkoston ulkopuolisille osallistujille koulutukset ovat maksullisia ja hinta määräytyy koulutuskohtaisesti.

Varsinais-Suomen Rajattomasti Liikuntaa -kumppanuusverkostossa ovat mukana seuraavat kunnat: Kaarina, Kemiönsaari, Koski Tl, Kustavi, Laitila, Lieto, Loimaa, Marttila, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Oripää, Parainen, Paimio, Pöytyä, Raisio, Rusko, Salo, Sauvo, Somero, Taivassalo, Turku, Uusikaupunki ja Vehmaa.

Satakunnan Rajattomasti Liikuntaa -kumppanuusverkostossa ovat mukana seuraavat kunnat: Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Säkylä ja Ulvila.

Ilmoittaudu koulutuksiin viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Lisätietoa ja päivämäärät löydät osoitteesta liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset. Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokonaisosallistujamäärät ovat määritelty erikseen koulutuskohtaisesti. Koulutukseen ilmoittautuneille lähetetään s-postitse lisätietoa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen. Koulutusten toteutustapa: koulutuksissa otetaan huomioon turvallisuus ja voimassaolevat viranomaisten (THL) suositukset. Toteutamme osan koulutuksista etäkoulutuksina ja osan lähikoulutuksina. Ilmoittautuneille lähetetään ilmoittautumisajan jälkeen tarkemmat tiedot koulutuspaikasta. Jos koulutus toteutuu etäkoulutuksena, tulet samaan tarkat ohjeet, miten liityt mukaan verkossa.

**Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautumisaikatauluista:
liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset**



Rajattomasti Liikuntaa

Rajattomasti Liikuntaa

SEURAKOULUTUKSET KEVÄT 2024

URHEILUSEURAN VEROTUS 3h

tiistai 23.1.2024, klo 17.00-20.00, etäkoulutus

Raha liikkuu urheiluseurassa. Aina, kun näin tapahtuu, pitää miettiä myös verotuksellisia näkökulmia. Koulutuksessa käydään läpi varainhankinnan verotuksen perusteita ja seuran maksamia kulukorvauksia. Sisältöinä mm. seura ja verotus, urheilutoiminnan tulot, talkootyö, kulukorvaukset.

kouluttaja: Kari Ekman, LiikUn kouluttaja, seurakehittäjä
koulutuksen arvo: 60€



RYHMÄN OHJAAMISEN PERUSTEET 2h

torstai 8.2.2024, klo 17.30-19.30, Loimaa

Koulutuksen kautta saat perustiedot ryhmän toiminnasta ja oman ohjaamisen merkityksestä ryhmän toimintaan. Koulutuksessa käydään läpi yksi malli ryhmässä syntyneiden ongelmien ratkaisemiseen ja pohditaan sitä, mistä tekijöistä hyvä ryhmädynamiikka syntyy.

Koulutus on 1. tason valmentajakoulutusta ja sopii kaikkien urheilulajien valmentajille ja ohjaajille. Koulutusta suositellaan erityisesti valmentajauransa alussa oleville, mutta koulutus soveltuu myös kokeneemmille valmentajille.

kouluttaja: Maikku Miettinen, LiTM, työnohjaaja, psykodraamaohjaaja (CP), LiikUn kouluttaja
koulutuksen arvo: 60€



LiikU

Rajattomasti Liikuntaa

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautumisaikatauluista:
liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

HYVINVOINTI JA HYVÄT SUORITUKSET - Psyykkinen valmennus junioriurheilussa 2h

torstai 15.2.2024, klo 17.00-19.00, etäkoulutus

Koulutuksessa käydään läpi psyykkisen valmennuksen perusteita. Tarkastelussa on myös psykologinen joustavuus ja hyväksymis- ja omistautumisterapian viitekehys urheilussa. Koulutuksessa esitellään konkreettinen psyykkisen valmennuksen prosessi tehtävineen. Koulutuksen jälkeen valmentaja osaa toteuttaa urheilijan kanssa psyykkisen valmennuksen prosessin. Koulutus sopii kaikkien lajien ohjaajille ja valmentajille.

**kouluttaja: Tuomas Grönman, PsM, laillistettu psykologi,
työterveys- ja urheilupsykologi, psykoterapiakoulutettava**
koulutuksen arvo: 50€



TAITOJEN OPPIMINEN (VOK-1 alueet) 3h

tiistai 27.2.2024, klo 17.30-20.30, Salo

Koulutuksessa saat tietoa taitojen oppimisen vaiheista. Taitojen oppiminen nähdään laajana kokonaisuutena, jossa vaihtelu ja monipuolisuus korvaa yksipuolista toistojen tekemistä. Koulutuksessa tutustutaan taidon opettamisen nykyaikaiseen malliin, joka ottaa huomioon ympäristön ja harjoitteen vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaation antajana.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

**kouluttaja: Petka Lehtinen, opettaja, koripallovalmentaja,
Suomen Koripalloliiton nuorten maajoukkueen valmentaja ja
kouluttaja**
koulutuksen arvo: 80€



OPETUSTYYLIT JA OHJAAMINEN (VOK-1 alueet) 3h

tiistai 5.3.2024, klo 17.30-20.30, Pori

Koulutus painottuu käytännössä tekemiseen. Teoriaosuudessa pohditaan erilaisia opetustyyliä ja niiden soveltamista käytännön harjoituksessa. Käytännön osuudessa harjoitellaan eri tyyliillä opettamista ja oppimista muilta. Saat koulutuksesta käytännön kokemusta ohjaamiseen sekä lisäksi ideoita eri opetustyylien toteuttamiseen.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

kouluttaja: Maikku Miettinen, LiTM, työnohjaaja, psykodraamaohjaaja (CP), LiikUn kouluttaja
koulutuksen arvo: 80€



VASTUULLISUUS SEURAN JÄSEN- JA HENKILÖSTÖASIOISSA 3h

torstai 14.3.2023, klo 17.00-20.00, etäkoulutus

Yhdistystoiminnassa, erityisesti lasten ja nuorten parissa, korostuvat vastuullisuuskysymykset. Yhdistykset ja seurat toimivat liittojen ja urheilujärjestöjen kurinpitäjärjestelmien alaisuudessa, vastuullista toimintaa vaatiin. Syrjinnän ja epäasiallisen kohtelun ehkäiseminen on jokaisen yhdistyksen tehtävä, sillä toimintaan liittyvät tuet ja avustukset edellyttävät vastuullisuutta. Oikeudelliset suhteet seuratoimijoilla vaihtelevat, mutta yhdistyksen on luotava edellytykset syrjinnän ja epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyyn. Koulutuksessa käydään läpi vastuullisen toiminnan vaatimuksia, oikeudellisia suhteita ja toimintamalleja, sekä tarkastellaan vastuuttoman toiminnan mahdollisia seurauksia.

kouluttaja: Teppo Laine, asianajaja, Asianajotoimisto Legistum Oy
koulutuksen arvo: 60€



Rajattomasti Liikuntaa

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautumisaikatauluista:
liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

AIKUISLIIKUNNAN LAATUTEKIJÄT JA LIIKKUJAN MOTIIVIT (VOK- 1 alueet) 3h

torstai 21.3.2024, klo 17.30-20.30, Rauma

keskiviikko 10.4.2024, klo 17.30-20.30, Turku

Koulutuksessa tutustutaan aikuisliikunnan laatutekijöihin: liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys. Kouluttajan ja yhteisten keskustelujen avulla käydään läpi laatutekijöiden vaikutuksia aikuisten liikuntaryhmien toteuttamiseen ja valmentajan osaamiseen aikuisten ryhmän ohjaajana. Lisäksi tarkastellaan liikunnan perustarpeita, jotka vaikuttavat liikunnan osallistumisen taustalla. Oman liikuntamotivaation tunnistamisen kautta pohditaan ohjaamisen tapoja ja erilaisten kohderyhmien mahdollisuuksia hakeutua mukaan toimintaan. Koulutuksessa pohditaan erilaisia toimintamalleja, joilla voidaan ottaa huomioon erilaisia liikkumisen motiiveja. Teoriaosuuden lisäksi koulutus sisältää käytännön harjoituksen, jossa saat vinkkejä monipuolisista harjoitteista käytettäväksi aikuisten liikuntaryhmissä. Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

kouluttaja: Maikku Miettinen, LiTM, työnohjaaja, psykodraamaohjaaja (CP), LiikUn kouluttaja
koulutuksen arvo: 80€

TYÖKALUJA URHEILUVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISYYN 2,5h

tiistai 9.4.2024, klo 17.30-20.00, Pori

Yli 50 % urheilussa sattuvista vammoista voidaan ehkäistä oikeanlaisella harjoittelulla. Koulutus antaa ohjaajille ja valmentajille konkreettisia työkaluja harjoitteluun, joka ehkäisee muun muassa rasitusvammojen syntymistä. Koulutus on toiminnallinen kokonaisuus, jossa osallistuja pääsee itse tekemään erilaisia harjoitteita. Harjoitteita toteutetaan pistetyöskentelynä keskittyen mm. tekniikkaan, liikehallintaan, liikkuvuuteen sekä keskivartalon lihaksiston kehittämiseen vammojen ennaltaehkäisyyn näkökulmasta.

kouluttajat: Terveystalon fysioterapeutit
koulutuksen arvo: 60€

LiikU

Rajattomasti Liikuntaa

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautumisaikatauluista:
liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset



SEURAN SOME KUNTOON 2h

tiistai 23.4.2024, klo 17.00-19.00, etäkoulutus

Hyöty irti somesta – mitä sisältöä tuottaa sosiaalisen median kanaviin?

Haluaisitko hyödyntää sosiaalisen median kanavia tehokkaasti osana seuran viestintää, mutta et tiedä miten? Tiedätkö, miten eri somekanavat toimivat ja millaista sisältöä niissä kannattaa jakaa? Koulutuksessa opit, miten seura voi hyödyntää eri somekanavia tehokkaasti osana muuta viestintää. Koulutuksessa käydään läpi eri somekanavat ja niiden erityispiirteet. Lisäksi saat vinkkejä sisällön suunnitteluun ja näet onnistuneita esimerkkejä somekanavien käytöstä.

kouluttaja: Minna Patrikainen, viestintäkonsultti, Ideagroup
koulutuksen arvo: 50€



SOVELTAVAN LIIKUNNAN OHJAAMINEN URHEILUSEURASSA 2,5h

torstai 16.5.2024, klo 17.30-20.00, Laitila

Miten huomioida erilaiset liikkujat ohjaamisessa ja harjoitteissa? Koulutus antaa käytännön eväitä kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseen urheiluseuran toiminnassa. Koulutuksessa perehdytään soveltavan liikunnan ohjaamisen saloihin niin teorian tiedon kuin käytännön harjoitteidenkin kautta.

kouluttaja: Kati Karinharju, lehtori soveltavan liikunnan asiantuntija sekä Sanna Koivusalo, kokemusasiantuntija, vammaisvertaisliikuttaja, LiikU
koulutuksen arvo: 80€



Rajattomasti Liikuntaa

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautumisaikatauluista:
liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

PALVELUT SEUROILLE

KOULUTUKSET:

Rajattomasti Liikuntaa -seurakoulutukset, avoimet koulutukset, tilauskoulutukset

MUU TUKI:

Seurafoorumit ja -parlamentit, seurojen omat kehitysillat/kehitysprosessit

TUKI- JA AVUSTUSHAKEMUKSET:

Infoaminen, hakemusten sparraus, lausuminen opetus- ja kulttuuriministeriölle (seuratuki), muista rahoitusmahdollisuuksista tiedottaminen

TÄHTISEURA-AUDITOINNIT

yhdessä lajiliittojen kanssa

VERKOSTOT:

Toiminnanjohtajien verkosto: LiikUn TJ-klubi, Puheenjohtajien verkosto: LiikUn PJ-klubi, Harrastamisen Suomen Mallin -seuraverkosto, kuntien ja seurojen välinen yhteistyöverkosto

SEURATOIMIJOIDEN PALKITSEMISTILAISUUDET:

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaalat

AJANKOHTAISVIESTINTÄ:

LiikU seurassa -uutiskirje ja sosiaalisen median julkaisut

LISÄTIETOA:

[LIIKU.FI/SEURATOIMINTA](https://liiku.fi/seuratoiminta)



Rajattomasti Liikuntaa

YHTEYSTIEDOT

LISÄTIEDOT KOULUTUKSISTA:

Varsinais-Suomi:

Marko Mäenpää, kehittämispäällikkö, seuratoiminta
etunimi.sukunimi@liiku.fi
040 900 0843

Satakunta:

Jurkka Virtala, seurakehittäjä, tapahtumatuottaja
etunimi.sukunimi@liiku.fi
040 900 0845

The logo for Liikku, featuring the word "Liikku" in a bold, blue, sans-serif font. The letters are stylized with a slight slant and a white outline, giving it a dynamic and modern appearance.

Rajattomasti Liikuntaa