

VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUKSIA

Kaikki koulutukset ovat [maksuttomia](#) HLU-setelin saaneiden seurojen valmentajille ja ohjaajille ja muille koulutuksen maksavat vain 15 - 25 €!

HLU-setelin saaneet seurat löytyvät nettisivuiltamme <https://www.hlu.fi/hluseteli/>

LUE LISÄÄ KAIKISTA KOULUTUKSISTA JA ILMOITTAUDU MUKAAN: <https://www.hlu.fi/ilmoittaudu/>

HUHTIKUU

Terve Urheilija: Urheiluvammojen ensiapu ja urheiluteippaus	18.4.2023 Hämeenlinna klo: 17-21	Koulutuksessa käydään läpi liikuntavammojen välittömän ensiavun ja ensihoidon periaatteet. Teippausosuudessa käsitellään lyhyesti teoriaa ja enemmän käytäntöä. Osallistujat harjoittelevat parityöskentelynä nilkan teippauksen. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
VOK1 Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu	22.4.2023 Tampere klo: 9-17	Koulutuksessa tuodaan esille, miten fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää osana harjoittelua monipuolisesti ja lapsilähtöisesti. Käytännön harjoituksissa saat vinkkejä erilaisiin harjoitteisiin. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Lasten Liike - koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat	23.4.2023 Hattula klo: 10-13	Ohjaaja saa koulutuksesta erinomaiset perustiedot ja runsaasti käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Koulutuksessa annetaan myös vinkkejä lasten sosiaalisten-, tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU

TOUKOKUU

Lasten Liike - koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat	2.5.2023 Tampere klo: 17-20	Ohjaaja saa koulutuksesta erinomaiset perustiedot ja runsaasti käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Koulutuksessa annetaan myös vinkkejä lasten sosiaalisten-, tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
		Lasten Liike -koulutuksessa painottuvat: <ul style="list-style-type: none">● lapsikeskeinen, turvallinen ja hauska toiminta

Lasten Liike - koulutus aloittelevat ja nuoret ohjaajat ja valmentajat	6.5.2023 Tampere klo: 10-14	<ul style="list-style-type: none"> • fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuuden perustaa edistävät käytännöt • ohjauksen perustaidot ja ryhmän hallinnan sekä hyvän ilmapiirin luomisen keinot • erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Lasten Liike - koulutus aloittelevat ja nuoret ohjaajat ja valmentajat	7.5.2023 Hattula klo: 10-14	<p>Lasten Liike -koulutuksessa painottuvat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lapsikeskeinen, turvallinen ja hauska toiminta • fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuuden perustaa edistävät käytännöt • ohjauksen perustaidot ja ryhmän hallinnan sekä hyvän ilmapiirin luomisen keinot • erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Lasten valmennuksen täydennyskoulutus - Ryhmähenki - Hyvä Me	9.5.2023 Tampere klo: 17:30-19:30	Koulutus tarjoaa tietoa ja harjoitteita ryhmäytymiseen. Sopii erityisesti valmentajille, joiden ryhmiin/joukkueisiin tulee uusia lapsia mukaan. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
VOK1 Suunnitellen laatua harjoitteluun	11.5.2023 Tampere klo: 17-20	Lyhyesti tutustutaan tavoitteiden asettamiseen harjoituskauden osalta. Pääosin keskitytään yksittäisen harjoituksen rakenteeseen ja laatutekijöihin. Koulutuksen aikana pohditaan lyhyesti harjoituskaudelle asetettavia tavoitteita sekä harjoitellaan yksittäisen harjoituksen suunnittelemista. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Hätäensiapu - koulutus	15.5.2023 Tampere klo: 16:30-20:30	<p>Koulutuksen sisältö:</p> <ul style="list-style-type: none"> • toiminta auttamistilanteessa • tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu • aikuisen painelu-puhalluselvitys • sydäniskurin (defibrillaattori) käyttö • tukehtuvan henkilön ensiapu • suuren verenvuodon tyrehtyttäminen • verenkierron häiriötilan ensiapu (sokki) • tapaturmien ennaltaehkäisy • tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Terve Urheilija®- kehon huolto ja	16.5.2023 Tampere	Fyysinen harjoittelu järkyttää aina elimistön tasapainotilaa. Kunnan kehittymisen kannalta palautumisjakson aikana tehdyt toimenpiteet ovat ensiarvoisen tärkeitä.

palautuminen	klo: 17-20	Koulutuksen sisältöjä: Optimaalinen harjoittelukokonaisuus ja palautumisen tukitoimet. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Henkilökohtaisen toimintatyylihyödyntäminen tiimien optimaaliseen johtamiseen	23.5.2023 Tampere klo: 17-20	Jokainen on erilainen, jokainen on hyvä omalla tyyllillään: Henkilökohtainen ajattelu- ja toimintatyyliprofiili (valmennus) tiimien optimaaliseen johtamiseen Mitä ajattelu- ja toimintatyyliprofiilit ovat ja miten voin käyttää niitä valmentajana/johtajana? Mitkä ovat vahvuuteni ja mahdolliset kehityskohteeni? Kuinka voin määrittää (valmennus) tiimin jäsenten luontaiset tyylit ja käyttää sitä menestyksekkäästi valmennustyössäni? LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Terve Urheilija: Urheiluvammojen ensiapu ja urheiluteippaus	24.5.2023 Tampere klo: 17-21	Koulutuksessa käydään läpi liikuntavammojen välittömän ensiavun ja ensihoidon periaatteet. Teippausosuudessa käsitellään lyhyesti teoriaa ja enemmän käytäntöä. Osallistujat harjoittelevat parityöskentelynä nilkan teippauksen. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Hätäensiapu - koulutus	25.5.2023 Forssa klo: 16-21	Koulutuksen sisältö: <ul style="list-style-type: none">• toiminta auttamistilanteessa• tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu• aikuisen painelu-puhalluselvytys• sydäniskurin (defibrillaattori) käyttö• tukehtuvan henkilön ensiapu• suuren verenvuodon tyrehtyttäminen• verenkierron häiriötilan ensiapu (sokki)• tapaturmien ennaltaehkäisy• tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus	26.-27.5.2023 Tampere klo: 16-20:30 & 9-18	Ohjaajakoulutuksen sisältö ja laaja materiaali sopii kaikille pienten lasten liikunnan ohjaajille. Ohjaajakoulutuksessa teemoina ovat mm. leikinkehittely, liikunnan perustaitojen kehittyminen, liiketekijöiden ja erilaisten ohjaustapojen käyttö osana monipuolista lasten liikuntaa. LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU
KESÄKUU		
Psyykkinen valmennus	1.6.2023 Hämeenlinna	Ilmoittautuminen avataan pian!

