

## KESKEISET KURSSISISÄLLÖT:

Koulutuksen viitekehyksenä on ratkaisukeskeisyys.

### KOULUTUKSEEN ORIENTOITUMINEN

- tutustuminen
- koulutuksen rakenne ja käytännöt
- keskustelukulttuuri
- oppimisen portaat

### MITÄ ON VALMENNUS, VALMENTAVA TYÖOTE

- valmennuksen sijoittuminen suhteessa lähityömuotoihin
- valmennus osana kuntoutusta
- arvot ja asenne valmennuksen taustavaikuttimina
- potentiaalin löytäminen itsestä ja muista
- resurssitilat, meissä on jo kaikki
- valmentavan työskentelyn "asentaminen"

### VALMENNUKSEN TAUSTA-AJATTELU

- ratkaisukeskeisen ajattelutavan perusteet
- mielikuvaohjauksen (NLP) perusteet
  - o perusolettamuksia, aistijärjestelmät, mielikuvat, hiljaisen tiedon mallittaminen
- tarinallisuuden perusteet
- ei tietäminen, tyhjän pään -metodi
- asiakkaan kohtaaminen

### VALMENNUKSEN KOHDE

- perustieto neuropsykiatrisista oireyhtymistä, asiantuntija Ilpo Kinnunen
  - o ADHD ja ADD
  - o Autismin kirjo: Aspergerin oireyhtymä (AS), autismi, Tourette (TS)
  - o kielellinen kehityshäiriö
  - o ym.
- neuropsykiatristen oireyhtymien vaikutukset arjessa
  - o arjen hallinta
  - o toiminnanohjaus
  - o impulsiivisuus
  - o itsetunto
  - o kuunteleminen
  - o motiivi ja motivaatio
  - o muisti
  - o muutos
  - o organisointi ja suunnitelmallisuus
  - o tarkkaavuus
  - o tunteet

### VALMENNUSPROSESSI

- valmennusprosessi vaiheittain
  - o asiakkaan odotukset



- o hinta, kesto ja käytännönjärjestelyt
- o valmennussopimus
- o valmennus
  - tilannekartoitus
  - tavoitteiden täsmentäminen ja osatavoitteet
  - työskentely
    - keskustelu, harjoitukset, tehtävät
  - motivointi, edistymisen arviointi ja palaute
  - lopetus

#### ERI IKÄRYHMIEN VALMENTAMISEN KEINOJA JA MENETELMIÄ

- perheen valmentaminen, asiantuntija Anitta Huotari
  - o oma vanhemmuuden malli ja sen tunnistaminen
  - o vanhemmuuden toteutumiseen vaikuttavat tekijät
  - o perheen ihmissuhteet
  - o perhevalmennuksen keinoja ja menetelmiä
  - o vanhempainkoulu
  - o vanhemmille suunnattu verkkovalmennus koulunkäynnin tueksi
- lapsen valmentaminen
- koululaisen valmentaminen
- itsenäistyvä nuoren valmentaminen
  - o itsenäistyvän nuoren valmentamisen keinoja ja menetelmiä
  - o koulu ja opiskelu
  - o nuori ja seksuaalisuus
- aikuisen valmentaminen, kokemusasiantuntija Seppo Tamski
  - o parisuhde
  - o vanhemmuuden toteutuminen

#### VALMENNUKSEN KEINOJA

- arjen ja ajanhallinta
- impulsiivisuuden hallinta
- itsetunnon kohentaminen
- juuttumisesta pois auttaminen
- kuuntelemisen opettelu
- motivaation herättäminen
- muistin tehostaminen
- opiskelutekniikoita
- muutokseen sopeutuminen
- oireenmukainen ohjeistus
- rajoittaminen, jäähy ja Magic 1-2-3
- sosiaalisten tilanteiden ennakointi
- strukturointi ja ympäristön muokkaaminen
- tarkkaavuuden suuntaaminen ja ylläpitämisen helpottaminen
- tavoitteiden asettaminen ja palkkiojärjestelmä
- tunteiden tunnistaminen ja hallinnan helpottaminen
- vahvuuksien huomiointi, takapakit ja tulevaisuus
- valintojen tekemiseen vaikuttaminen
- valmennuksen apuvälineitä



- vuorokausirytmii ja rutiinit

#### VERTAISTUKI

- ryhmätoiminta
  - o ryhmädynamiikka
  - o sopeutumisvalmennukset
  - o kuntouttava ryhmätoiminta ja vertaisryhmä

#### VALMENTAJANA TOIMIMINEN JA OMA JAKSAMINEN

- minä valmentajana
  - o hyvä tila
  - o harjoitteita
- valmentajan profiili
  - o kuka voi toimia valmentajana ja miten
  - o mitä valmentajan tulee tietää
- valmentajan oma jaksaminen
  - o viiden T:n tekniikka
  - o järjestäytyminen
  - o työnohjaus ja koulutus

#### VALMENNUKSEN TULEVAISUUS

- valmennuksen vaikuttavuus ja tutkimus
- valmennuksen järjestämistavat
- valmennuksen kustannukset ja säästöt

#### KURSSIN PÄÄTTÄMINEN

- kirjallisuus katsaus luetuista kirjoista
- minun polkuni, lopputyöesittelyt
- arviointi ja palaute
- päätöstilaisuus

### OPETUS SISÄLTÄÄ

Lähijaksoilla:

- asiantuntija-alustukset edellä mainituista asioista
- valmennuksen harjoittelua
- välitehtävien purku ja työnohjauksellinen keskustelu valmennuksesta
- oppimisen arviointi pienryhmäreflektiossa
- kirjallisuuskatsaus ja portfolio-esitykset

Itsenäinen opiskelu etäjaksoilla sisältää:

- lähijaksoille esitelyihin asioihin liittyvät välitehtävät
- perehtyminen lähestymistapoihin, nepsy-oireyhtymiin ja/tai valmennukseen liittyvään kirjallisuuteen (vähintään 3-4 kirjaa, 1000 sivua)
- portfolio-tyyppinen lopputyö
- koulutus ei sisällä kirjallisia tehtäviä
- työssä oppiminen: valmennuksen keinojen harjoittelu omassa työssä asiakkaan kanssa
- Reflektion ja oppimisen tukena käytetään tarvittaessa sähköpostia ja henkilökohtaista ohjausta esim. Skypen välityksellä.

