

TORSTAINA 10.10.2024, KLO 16.30–19.30

KOHTAAVA VALMENNUS MENESTYSTEKIJÄ URHEILUSSA JA ELÄMÄSSÄ -SEMINAARI

**HALUAMME HAASTAA
URHEILUSEURAT JA
VALMENTAJAT YHTEISIIN
MIELEN HYVINVOINNIN
TALKOISIIN – JOKAINEN VOI
OLLA MUKANA, JOKAISessa
KOHTAAMISESSA!**

Maksuton seminaari on osa
KIHUn Kohtaava valmentaja
–hanketta, jota rahoittaa
Keski-Suomen liitto.

kihu.fi/kohtaavavalmentaja

Lisätietoja: Anna Saarela,
anna.saarela@kihu.fi,
puh. 044 743 6196.

MILLOIN JA MISSÄ?

Torstaina 10.10.2024 klo 16.30–19.30
Jyväskylä, Agora-rakennus
(Osoite Mattilanniemi 2, Jyväskylän yliopisto)

KENELLE?

Keskisuomalaisille valmentajille ja seuratoimijoille

MITÄ?

Seminaarissa perehdytään lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen urheilussa. Kantavana teemana on myönteinen vuorovaikutus, jolla tuetaan suorituskkyä sekä hyvinvointia. Seminaari tarjoaa käytännönläheisiä näkökulmia valmennusarkeen ja tavoitteena on innostaa seuroja ja valmentajia asian äärelle!

Ilmoittautuminen 7.10.2024 mennessä:

<https://link.webropol.com/ep/kohtaava>

MAKSUTON SEMINAARI ON OSA KIHUN KOHTAAVA VALMENTAJA -HANKETTA

KIHU



KESKI-SUOMEN LIITTO
REGIONAL COUNCIL OF CENTRAL FINLAND

mieli



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

OHJELMA

- 16.30–17.00** Kohtaa kahvilla – Agoran aula (kahvit ennakkovarauksen tehneille)
- 17.00–17.30** Seminaarin avaus - Kohtaava valmentaja -hankkeen esittely.
Mirva Rottensteiner, KIHU
- Valmennuskoulutusta monitieteisesti** - Enni Hietavala, yliopistonlehtori, valmennustiede, JYU
- Urheilijan mieli ja keho - kohtaamisella on väliä** - Maarit Valtonen, KIHUn ja Olympiakomitean ylilääkäri
- Nuori mieli urheilussa - mitä, miksi ja kenelle?** Katri Lilja, MIELI ry
- 17.30–18.00** Miten tukea suorituskykyä ja hyvinvointia vuorovaikutuksen kautta?
Psykofyysinen lähestyminen vuorovaikutuksen merkitykseen. Hannaleena Ronkainen, urheilupsykologi, psykoterapeutti, väitöskirjatutkija, KIHU
- 18.00–18.45** Kokemuksia Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkauttamisesta. Konsta Kuusinen, LitM, valmennusosaamisen kehittäjä Vierumäen urheiluosaamisen yhteisö
- Positiivisen valmennuksen voima: käytännön kokemuksia taitoluisteluvalmennuksesta** - Eveliina Viljanen, LitM, taitoluistelija- ja valmentaja
- Valmennussuhteen merkitys vaikeuksien ja voittojen hetkillä** - Urheilijavieras
- 18.45–19.30** Paneelikeskustelu – Maarit Valtonen, Katri Lilja, Hannaleena Ronkainen, Konsta Kuusinen, Eveliina Viljanen ja urheilijavieras. Keskustelun vetäjä Niilo Konttinen, KIHU
- Yhteenveto ja lisätietoja Kohtaava valmentaja -hankkeen vuoden 2025 seuratyöpajoista** - Anna Saarela, KIHU

MAKSUTON SEMINAARI ON OSA KIHUN KOHTAAVA VALMENTAJA -HANKETTA