

TORSTAINA 25.9.2025 KLO 14:00 – 18:00

# KOHTAAVA VALMENNUS – VALMENTAMISEN PSYKOLOGIA URHEILUARJESSA -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](http://kihu.fi/kohtaavavalmentaja)

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

## MILLOIN JA MISSÄ?

Torstaina 25.9.2025 klo 14:00 – 18:00  
Sataman Viilu (Satamakatu 10, Jyväskylä)  
+ etäosallistumismahdollisuus

## KENELLE?

Valmentajat aloittelevasta ammattivalmentajaan,  
seurapäätäjät, valmentajien kouluttajat

## MITÄ?

Valmentamisen psykologia on läsnä jokaisessa  
valmennustilanteessa, sillä valmentaminen on aina  
vuorovaikutusta ihmisten välillä. Valmentajan ohjeet,  
katse ja eleet ovat aina mahdollisuus vaikuttaa – ei  
vain urheiluasuoritukseen vaan myös nuoren urheilijan  
kasvuun ja mielen hyvinvointiin. Valmentaja tarvitsee  
hyvinvoinnin ja toiminnan tueksi myös omaa  
tukiverkkoa. Tule mukaan syventämään  
ymmärrystäsi valmentamisen toimintatapojen  
merkityksestä, ja hakemaan konkreettisia vinkkejä  
valmentamisen arkeen ja kouluttautumiseen.

MAKSUTON SEMINAARI ON OSA KIHUN KOHTAAVA VALMENTAJA -HANKETTA

**KIHU**

 KESKI-SUOMEN LIITTO  
REGIONAL COUNCIL OF CENTRAL FINLAND

**mieli**



# OHJELMA

**14:00 – 15:00** **Seminaarin avaus** – Mirva Rottensteiner, projektivastaava, Kohtaava valmentaja -hanke, KIHU & Katri Lilja, asiantuntija, Nuori mieli urheilussa, MIELI ry

**Kokonaisvaltainen valmennus - toimintatavat ratkaisevat tuloksen**

– Jukka Rautakorpi, huippu-urheiluvastaava, Suomen Olympiakomitea

**Urheilijan osallisuus ja hyvinvointi** – Pulmu Puonti, Suomen Valmentajien

varapuheenjohtaja ja ammatillinen opettaja 3K urheiluoipisto, & Ksenia Kameneva, voimistelija ja valmentaja

**15.00 – 15:45** **Nuori mieli urheilussa näkyväksi - Arjen tekoja valmennuskentällä ja seuratasolla**

**Kohtaava valmentaja -hankkeen toimintatapoja ja tuloksia**

– Niilo Konttinen, urheilupsykologi, KIHU & Anna Saarela, hanketyöntekijä, KIHU

**Seuraesimerkki: Mielen hyvinvointia tukevien toimintatapojen vahvistaminen**

**seurassa** – Tiia Nuuttila, JSA:n valmennuspäällikkö ja Suomen Cheerleadingliiton valmentajakouluttaja

**Valmentajaesimerkki: Opettajan työkaluilla valmentajien verkostoissa**

– Pekka Kemppainen, juniorivalmentaja, lukion opinto-ohjaaja ja erityisopettaja, Äänekoski

**15.45–16.15** **Kohtaa kahvilla**

**16.15–18:00** **Keho-mieli-yhteyden ymmärtäminen & vuorovaikutuksen vahvistaminen urheilussa**

– Hannaleena Ronkainen, psykoterapeutti, urheilupsykologi, KIHU

**Työnohjaus valmentajan hyvinvoinnin ja työssä kehittymisen tukena, käytännön**

**kokemuksia työnohjaajan näkökulmasta** – Terhi Lehtoviita, psyykinen valmentaja (sert.), työnohjaaja (STOry), Suomen Olympiakomitea ja VRUA

**Paneelikeskustelu: Valmentamisen psykologia urheiluajassa**

– Jukka Rautakorpi, Pulmu Puonti, Hannaleena Ronkainen ja Terhi Lehtoviita

**Yhteenveto ja seminaarin päätös**



**VARMISTA PAIKKASI SEMINAARISSA – ILMOITTAUDU  
HELPOSTI LINKIN TAI QR-KOODIN KAUTTA!**

<https://link.webropol.com/ep/kohtaavavalmennusseminaari2025>

Ilmoittaudu viimeistään 18.9.2025 mennessä. Valitse ilmoittautuessa osallistutko paikan päällä vai etänä. Seminaaripaikat Viilussa täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä (paikkoja on rajoitetusti).