

MIELLEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN URHEILUSEUROISSA

*Mielen hyvinvoinnin tukeminen
on myös urheilullisen
kehittymisen tukemista!*

*Seuran tuki valmentajille vahvistaa
yhdessä tekemisen kulttuuria ja luo
perustan hyvinvointia edistävälle arjelle.*

KÄYTÄNNÖN VINKIT SEURALLE

1 STARTTI TOIMINNALLE

Luo yhteinen perusta kaikille

- **Verkkokurssi 30 min** kaikille valmentajille ja toimihenkilöille
- **”Hyvän harjoituksen tunnusmerkit” käyttöön valmennuksessa**
 - Tulosta/tallenna materiaali
 - Valitse 1-2 teemaa kerrallaan (esim. turvallinen toimintaympäristö, myönteisyys)
 - Reflektoi omaa valmennustapaa

2 VALMENTAJAN OMA TOIMINTA JA KEHITYMINEN

Syvennä teemoja kausitasolla

- **3h verkkokurssi** valmentajille
- **Valitse yksi ulottuvuus kerrallaan painopisteeksi**
 - Tulosta/tallenna ulottuvuuskohtainen materiaali
 - Toteuta tunnusmerkkejä käytännössä
 - Arvioi toimintaasi tarkistuslistalla
 - Aktivoi urheilijat keskustelulla ja pohdinnoilla
- **Pyydä säännöllistä palautetta** urheilijoilta ja kollegalta/ kouluttajalta (tulosta havainnointilomake)
- **Ota ulottuvuudet mukaan kausisuunnitelmaan** (kts. www.mieli.fi/hyva-harjoitus).

3 SEURATASON JATKUVUUS

Toimintakulttuuri, joka tukee mielen hyvinvointia

- **Nimetkää asiasta kiinnostunut vastuhenkilö** (asiantuntemusta aiheeseen)
- **Ottakaa aikaa ja tuokaa sisällöt osaksi valmentajaperehdytyksiä, palavereita ja seuran toimintalinjaa.**
- **Hyödyntäkää MIELI ry:n lisämateriaaleja** (mm. haastattelut, blogit, vanhempien materiaalit)
- **Vieäkää kausisuunnitelmajuliste seuran verkkosivulle ja treenitilan seinälle** (lisätietoja: www.mieli.fi/hyva-harjoitus)

Turvallinen
toimintaympäristö

Läsnäolo ja
uppoutuminen

Aikaansaaminen

Verkkokurssit ja lisämateriaalit:
mieli.fi/nuorimieliurheilussa



Tulostettavat materiaalit:
mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/nuori-mieli-urheilussa-materiaalit/



Merkityksellisyys

Myönteisyys

Ihmissuhteet ja
vuorovaikutus