

Hyvinvointivalmentajan koulutus 44 op (32 ov)

SOSIAALI- JA TERVEYSALA |

Koulutuksen aikana voit suorittaa Jyväskylän avoimen yliopiston opintoja, jotka voidaan lukea hyväksi korkeakouluissa valinnaisiin opintoihin. Saat koulutuksen aikana erilaisia pätevyyskiä hyvinvoinnin ja liikunnan ohjaukseen, joilla voit työllistyä tai työllistää itsesi.

Tutkintotyyppi	Kansanopisto
Hakuaika	20.02.2024 - 09.08.2024
Aloituspäivämäärä	26.08.2024
Opintojen kesto	26.8.2024 - 25.4.2025 (32 kalenteriviikkoa)
Opiskelutapa	Lähiopiskelu
Paikkakunta	Joensuu
Kampus	Joensuu Niittylahti
Lähipäivät	Lähiopetusta on arkisin 3-4 päivänä viikossa, yhteensä 25 tuntia/vko. Joskus yhteistyökumppanien kanssa järjestettävät ohjaajakoulutukset voivat toteutua pe-la.

Kenelle

Koulutus sopii hakijalle, joka

- haaveilee fysioterapeutin, liikunnanohjaajan tai liikunnanopettajan urasta
- suunnittelee työskentelyä elintapaohjaajana tai hyvinvointivalmentajana
- haluaa vahvistaa ja syventää hyvinvointiosaamistaan hyödyntääkseen sitä nykyisessä työssään sote-, kasvatus- tai hyvinvointialalla
- tarvitsee osaamisen vahvistamista toimiessaan työyhteisön työhyvinvointitehtävissä.

Tutustu opiskelijatarihoihin [Kansanopiston sivulla](#).

Huom. Riverian kansanopiston koulutukset eivät ole tarkoitettu oppivelvollisille, koska niissä ei voi suorittaa oppivelvollisuutta.

Koulutuksen sisältö

Hyvinvointivalmentajan koulutus on vajaan lukuvuoden mittainen kansanopistokoulutus, joka valmentaa hyvinvoinnin ja liikkumisen ohjaamisen monipuoliseksi osaajaksi. Koko koulutukseen

osallistuva opiskelija osaa opinnot suoritettuaan toimia henkilökohtaisena hyvinvointivalmentajana vahvuusalueidensa mukaisesti sekä ohjata ryhmiä. Koulutus antaa valmiuksia hyvinvointi- ja liikunta-alan jatkokoulutukseen hakeutuvalla ja sopii myös monelle alalle täydennyskoulutukseksi.

Koulutuksessa hyvinvointia lähestytään kokonaisvaltaisesti sekä psykososiaalisesta että fyysisestä näkökulmasta. Vahva tutkimusnäyttö liikunnan vaikutuksista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi on vaikuttanut siihen, että koulutuksessa painottuu tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä ja kuntoa vaaliva näkökulma.

Koulutus koostuu kahdesta moduulista:

Moduuleista voit valita joko molemmat tai vain toisen. Hakeminen tapahtuu koko koulutukseen, mutta haastattelun yhteydessä voit ilmaista halusi osallistua vain yhteen moduuliin.

Mikäli osallistut koulutuksen molempiin moduuleihin, opiskelu on päätoimista ja sinulla on oikeus mm. Kelan opintotukeen. Jos olet työttömänä, voit tiedustella TE-palveluista oikeutta omaehtoiseen opiskeluun työttömyyskorvauksella.

Mikäli osallistut vain toiseen moduuliin, opinnot ovat sivutoimisia ja voivat soveltua hyvin mm. TE-palveluiden omaehtoiseksi koulutukseksi työttömyyskorvauksella. Molempien moduulien opetus on jakautunut tasaisesti koko lukuvuodelle.

MODUULI 1: Liikunta- ja hyvinvointiosaaminen 23 op (22 opiskeluviikkoa)

Moduuli 1 sisältää Jyväskylän avoimen yliopiston Liikunta- ja hyvinvointiosaaminen 15 op opintokokonaisuuden:

- Orientaatio liikunta- ja hyvinvointiosaamiseen (2 op)
- Kehosta mitattava hyvinvointitieto (2 op)
- Kehosta mitattavan hyvinvointitiedon analyysi ja tulkinta (3 op)
- Liikuntapsykologian perusteet (5 op)
- Hyvinvointivalmennus elintapamuutoksen tukemisessa (2 op)
- Liikunta- ja hyvinvointiosaamisen kehittyminen (1 op)

Lisäksi moduuli sisältää Kansanopisto-opintoja (8 op):

- Ajanhallinta ja työskentelytaidot (1 op)
- Palautuminen ja kehonhuolto (3 op)
- Liikkuminen (3 op)
- Ohjaamisen perusteet (1 op)

Kansanopiston käytännön läheiset opinnot (8 op) tukevat Jyväskylän avoimen yliopiston opintoja. Niiden avulla sovelletaan teoriaa käytäntöön eli harjoitellaan opittuja asioita käytännössä. Koulutuksen opettajina toimivat Jyväskylän yliopiston hyväksymät tutoropettajat.

MODUULI 2: Voima-sarjan ohjaajakoulutukset 21 op (10 opiskeluviikkoa)

Moduuliin 2 on nostettu keskeisiä hyvinvoinnin teemoja ja näkökulmia. Voima-sarjan ohjaajakoulutukset antavat pätevyyksiä niin menestyvän ryhmän rakentamiseen ja ravinto-ohjaukseen kuin erilaisiin liikuntamuotoihin. Kouluttajina toimivat yhteistyökumppanit tai tuntiopettajat, joilla on erityisosaaminen kuhunkin opintosisältöön. Esimerkiksi Fascia Method- koulutuksessa teemme yhteistyötä ProFTraining Finlandin kanssa.

Sisältö:

- Erilaisuuden Voima - Monimuotoisuutta hyödyntävä ryhmän ohjaaminen
- Ravinnon Voima - Ravitsemus ja ravinto-ohjaus
- Joustava Voima - Huoltavan keuhonhallinnan ja palautumisen ohjaaminen
- Iän Voima - Ikääntyvien liikkumisen ja hyvinvoinnin ohjaaminen
- Toimiva Voima - Toiminnallisen lihaskuntoharjoittelun ohjaaminen
- Luonnon Voima - Luonto hyvinvoinnin harjoitusympäristönä
- Fascian Voima- FasciaMethod – ohjaajakoulutus ProFTraining Finland

Voima-sarjan koulutukset ovat tarjolla myös yksittäisinä lyhytkoulutuksina. Ilmoittautuminen lyhytkoulutuksiin tapahtuu kunkin koulutuksen omalta sivulta, jonka löydät kirjoittamalla [koulutushakuun](#) hakusanaksi haluamasi koulutuksen nimen tai sen osan.

Perustiedot

Pohjakoulutus

Perusopetuksen oppimäärä tai vastaavat tiedot

Kustannukset

Opiskelijamaksut

- 67,5 €/vko (270 €/kk) Opiskelu, sisältää materiaalit
- 152,5 €/vko (610 €/kk) Opiskelu, asuminen 2hh Niittylahti ja ruokailut (aamiainen ja lounas arkipäivinä sekä päivällinen ma-to)
- 160 €/vko (640 €/kk) opiskelu, asuminen Kaislakuja 1hh ja ruokailu (aamiainen ja lounas arkipäivinä sekä päivällinen ma-to)

Tuet

Opinnot oikeuttavat mm. Kelan opintotukeen ja asumislisään. Esimerkiksi täysihoidon valitseva opiskelija voi saada opintotukea n. 280 €/kk ja asuntolaan asumislisää n.89 € (yhteensä n. 369 €/kk).

Opiskelija voi selvittää TE-palveluilta mahdollisuutta omaehtoiseen opiskeluun työttömyyskorvauksella.

Lisäksi opiskelija voi hakea Riveria kansanopistosta opintotietoa alentamaan opiskelumaksuja 10-20€/vko (40-80 €/kk).

Lue lisää

- opintotuesta [Kelan sivuilta](#).
- omaehtoisen opiskelun työttömyysetuudesta [TE-palveluiden sivuilta](#).