

Hyvinvointivalmentajan koulutus (56 op)

SOSIAALI- JA TERVEYSALA |

Liikunta- ja hyvinvointialan ammattilaiseksi kansanopistossa!

Tutkintotyyppi	Kansanopisto
Hakuaika	01.02.2023 - 15.09.2023
Aloituspäivämäärä	21.08.2023
Opintojen kesto	Opintojen kesto 1 vuosi.
Opiskelutapa	Lähiopiskelu
Paikkakunta	Joensuu
Kampus	Joensuu Niittylahti

Kenelle

Koulutus soveltuu

- jatko-opinnoiksi lukion tai peruskoulun päättävälle (ei oppivelvollisille)
- ammattiin valmentavaksi koulutukseksi työelämässä oleville ohjaajille, sekä hoito-, terveys- ja ravitsemusalan henkilöstölle
- ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi
- ammatinvaihtoa suunnitteleville tai välivuotta viettävälle
- kaikille hyvinvoinnista ja terveydestä kiinnostuneille.

Hakijalta edellytetään yhteistyötaitoja sekä kiinnostusta ja motivaatiota hyvinvointia ja liikuntaa kohtaan.

Koulutuksen sisältö

Riveria kansanopiston Hyvinvointivalmentajan koulutus (56 op) valmistaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja ohjauksen monipuoliseksi osaajaksi.

Koulutus antaa kattavat valmiudet erilaisten liikuntaryhmien ohjaamiseen sekä hyvinvointipalvelujen tuottamiseen.

Opintojen aikana on mahdollista tehdä liikunta- ja hyvinvointialan asiakastöitä ja saada kokemusta yrittäjänä toimimisesta.

Koulutuksen aikana tutuksi tulevat:

Hyvinvoinnin perusteet

Perehdytään hyvinvoinnin osa-alueisiin (fyysinen, emotionaalinen, kognitiivinen ja sosiaalinen) sekä niiden toimintakykyisyyden edistämiseen tasapainoisen kuormituksen ja palautumisen sekä ravitsemuksen avulla. Lisäksi tarkastellaan arvoihin, hyväksyntään ja sitoutumiseen pohjautuvaa hyvinvoinnin rakentumista.

Valmentaminen

Perehdytään valmentajuuteen ja hankitaan osaamista valmentamiseen eri tilanteissa ja ympäristöissä; muutosvalmentaminen, psyykinen valmentaminen, työhyvinvointi, kestävyyskunto, lihaskunto- ja kuntosaliohjaus, luontotoiminta.

Liikunnanohjaus

Opetellaan ryhmäliikunnan ohjauksen perusasioita ja harjoitellaan liikunnan ohjaamista eri tilanteissa ja kohderyhmille. Kahvakuulaohjaus (erill. todistus), Sisäpyöräilyn ohjaus (erill. todistus), Vesiliikunta, Uinti ja uinnin opetus (SUH erill. todistus), Lasten, ikääntyvien ja soveltava liikunnan ohjaus.

Hyvinvointi ammattina

Kehitetään ja tuotetaan hyvinvointipalveluita harjoitusympäristöissä ja työelämäjaksolla tai yrittäjänä.

Opiskelijavalinta

Opiskelijat valitaan ryhmähaastattelun perusteella. Haastatteluja järjestetään joustavasti. Kutsu lähetetään sähköpostitse.

Perustiedot

Pohjakoulutus

Perusopetuksen oppimäärä tai vastaavat tiedot

Kustannukset

Opinnoista peritään vuosittain vahvistettava opintomaksu, joka on opetuksen osalta 67,50 €/viikko. Opetus, asuminen ja ruokailut 152,50 €/viikko (ruokailut sisältävät aamupalan, lounaan ja päivällisen). Opinnoista laskutetaan 4-5 viikon jaksoissa. Kaikilta hakemuksen jättäneiltä tarkastetaan luottotiedot. Opinnot kestävät 37 viikkoa.

Lisäksi opiskelijalle voi syntyä kustannuksia mahdollisista työssäoppimisjaksoon liittyvistä matkoista. Uimaopettajan tutkintotodistuksesta peritään 70 € (sis. materiaalit).

Opintoihin on mahdollista hakea Kelan myöntämää opintotukea ja asumiseen asuntolassa asumistukea. Aikuisopiskelijat voivat hakea myös aikuiskoulutusrahaa.

