

Elämäntaidon valmennus

Koulutusohjelma Helsingin aikuisopistossa syksy 2012-kevät 2013

Syksyn kurssikoodi: 3203001

Helsingin aikuisopisto järjestää yhteistyössä Koulutusinstituutti Gordionin kanssa Elämäntaidon valmentajan vuoden kestävä koulutusohjelman.

Yksivuotinen koulutus antaa valmiudet toimia Elämäntaidon valmentajana. Ratkaisukeskeinen elämäntaidon valmentajan koulutus soveltuu myös eri aloilla toimiville ammattilaisille. Konkreettiset työskentelymenetelmät ovat sovellettavissa valmennuksen lisäksi muun muassa asiakastyöhön, esimiestyöhön ja henkilöstöhallintoon.

Koulutus toteutetaan ajallisena ja sisällöllisenä prosessina siten, että opiskelija sitoutuu ensivaiheessa yhden vuoden opintoihin. Ensimmäinen vuosi tarjoaa konkreettisia työvälineitä ja käyttöteorian valmennuksen toteuttamiseen. Valmennusharjoittelu aloitetaan jo ensimmäisen lukukauden aikana.

Koulutus toteutetaan Helsingin aikuisopistossa, Töölöntullinkatu 8, 00250 Helsinki. Koulutuspäivät sisältävät 30 lähiopetuspäivää, pääsääntöisesti ke-pe, kello 9.00-16.00. Opetustunteja on yhteensä 240.

Kouluttajana on GLC/Gordion Life Coach **Sari Sirviö** Koulutusinstituutti Gordionista, puh. 040 715 1107, sari.sirvio@gordion.fi.

Koulutukseen otetaan maksimissaan 16 opiskelijaa. Opiskelijat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä haastatteluun, jonka jälkeen tehdään lopullinen valinta. Lähetä **vapaamuotoinen hakemus ke 15.8.2012 mennessä:** sari.sirvio@gordion.fi. Kerro hakemuksessa elämästäsi ja miksi olet kiinnostunut elämäntaidon valmentajan koulutuksesta.

Koulutuksen **kokonaishinta on 2160 €**. Syksyllä maksetaan 1080 € ja keväällä 1080 €. Haastattelun jälkeen opiskelijat ilmoittautuvat **koodilla 3203001** Helsingin aikuisopiston opiskelijoiksi (www.helsinginaikuisopisto.fi, Ilmoittaudu) ja maksavat kurssimaksun opistolle. Syksyn kurssimaksu on maksettava viimeistään 15.9.2012. Kevään koulutukseen ilmoittaudutaan uudella koodilla. Koodi ja maksupäivä ilmoitetaan opiskelijoille myöhemmin.

Syksyn aikataulu: ke-pe klo 9.00-16.00 29.-31.8., 19.-21.9., 17.-19.10. ja 14.-16.11. ja ma-ke 10.-12.12. klo 9.00-16.00, yht. 15 päivää, 120 opetustuntia.

Kevään 2013 kurssipäivät:

23.-25.1.

13.-15.2.

20.-22.3.

24.-26.4.

22.-25.5.

Lisätietoja:

Koulutusinstituutti Gordion, Kapteeninkatu 7, 00140 Helsinki. Puh. 040 715 1107. Info@gordion.fi. www.gordion.fi

Helsingin aikuisopisto, Töölöntullinkatu 8, 00250 Helsinki. Puh. 09 41 500 300. www.helsinginaikuisopisto.fi

Koulutuksen rakenne:

- seminaaripäiviä noin 3/kk
- ammattikirjallisuuteen perehtyminen (4 kirjaa / lukuvuosi)
- soveltavat välitehtävät
- oman työn kehittämistä tukeva opinnäytetyö
- etäopiskelua: harjoitustöitä, referaatteja ym.

Koulutuksen sisältö:

Valmennuksen teoreettinen viitekehys ja toimintamalli, Grow malli

Valmennuksen työkalut,

Ratkaisukeskeinen toimintamalli

Yksilö- ja ryhmävalmennustaidot

Mielen johtaminen

Tunteiden johtaminen

Luovat valmennusmenetelmät

Narratiivisuus valmennuksessa

Yrittäjyys, tuotteistaminen

Koulutus kestää yhden lukuvuoden ja muodostuu seuraavasti: 3-4 lähiopetuspäivää / kk, kirjallisuus ym. monimuoto-opetusta ja itsenäistä työskentelyä, oman asiakastyön kehittäminen, oman työn ja ammattitaidon kehittämistä palveleva kehittämistehtävä 4-6 sivua. Yksivuotinen kokonaisuus sisältää 30 lähiopetuspäivää / 30 op, 240 oppituntia. Opinnäytetyö sisältää 20 harjoitusvalmennusta ja yhden ryhmävalmennuksen.

Toinen lukuvuosi

Vuoden opintojen jälkeen opiskelijalla on mahdollisuus jatkaa prosessia toisella vuodella, jonka aikana keskitytään elämäntaidon valmennuksen monimuotoisuuden vahvistamiseen. Kaksivuotinen kokonaisuus on laajuudeltaan 60 lähiopetuspäivää / 60 op. Sen tavoitteena on yleisesti hyväksytty Master Kouluttajan pätevyys, joka antaa valmiudet esimerkiksi kouluttaa elämäntaidonvalmentajia tai toimia itsenäisenä valmentajana. Opinnäytetyön II vaihe sisältää 20 harjoitusvalmennusta ja yhden ryhmävalmennuksen. Yhteensä 125 h harjoitusvalmennuksia kahden lukuvuoden aikana.

Valmennuksesta

Valmennus on ratkaisukeskeinen toimintatapa, joka auttaa valmennettavaa toimimaan itseohjautuvasti. Valmennus pohjautuu kognitiiviseen psykologiaan, ratkaisukeskeisyyteen. Valmennuksen tavoitteena on itseohjautuva henkilö, joka osaa kirkastaa tavoitteensa. Hänen toimintatapansa selkiytyvät ja tuloksellisuus kasvaa. Valmennuksen myötä sisäinen johtajuus lisääntyy, omat vaikutusmahdollisuudet kirkastuvat ja tavoitteellisuus kehittyy. Lopputuloksena on kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva ja menestyvä yksilö, joka viihtyy työssään ja nauttii arjestaan.

Koulutuksen hyödyt opiskelijalle itselleen ovat:

Itsetuntemus ja itseluottamus paranevat. Itsensä arvostaminen kasvaa. Arvomaailma kirkastuu. Sisäinen johtajuus kasvaa. Tavoitteet kirkastuvat. Toimintamallit selkiytyvät. Menestystekijät kirkastuvat. Vaikutusmahdollisuudet selkiytyvät. Tunnetaidot paranevat. Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. Kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyy. Oman elämän johtajuus paranee. Onnellisuus lisääntyy. Elämän merkityksellisyys kasvaa.