



## WELLNESS LIFE COACH- HYVINVOINTIVALMENTAJA TCA

### LAAJUUS

30 op

### AJANKOHTA

7.12.2024 -21.9.2025

### PAIKKA

Kälviä

### OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

### HINTA

2290 €

### HAKEMINEN

Hakuaika päättynyt

### Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu kaikille, joita Tietoisuustaidot (Mindfulness), Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjautuvat valmennukselliset taidot, sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi, ja sen valmentaminen ja johtaminen kiinnostavat. Koulutus sopii myös hyvinvointiin liittyvien asioiden parissa työskenteleville, tai heille, jotka haluaisivat tulevaisuudessa työskennellä hyvinvoinnin parissa.

### Sisältö

Koulutuksen tarkoituksena

On kouluttaa asiantuntevia ammattitaitoisia valmentajia, joilla on käytössään valmennuksellisia ja toimivia välineitä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sen johtamiseen ja valmentamiseen. Lisätä tietoisuustaitoja, psykologista joustavuutta ja kokemuksellisesti Hyvää Elämää.

Hyvinvointiosaamista kasvattamalla

Itsetuntemus ja kokonaisvaltainen hyvinvointi kasvavat. Sisäinen johtajuus vahvistuu. Vastuunotto omasta elämästä lisääntyy. Tavoitteet ja toimintatavat kirkastuvat. Motivaatio, elämän ja elämäntapojen hallinta paranevat. Hyvän elämän kokeminen, merkityksellisyys ja tasapaino lisääntyvät. Tietoisuustaidot kasvavat, stressaantuminen vähenee, sekä hyväksyä ja myönteinen asenne elämää kohtaan lisääntyvät.

Koulutuksen tavoitteena on

Kouluttaa ja valmentaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmentajia, sekä tietoisuustaitojen että HOT-työskentelyn asiantuntijoita ja kasvattaa hyvinvointiosaamista. Valmentaa yksilöä toimimaan itseohjautuvasti ja proaktiivisesti. Luoda uudenlaisia tehokkaita valmennuksellisia välineitä kokonaisvaltaisesti Hyvän Elämän kokemiseksi ja valmentamiseksi.

Antaa valmiuksia toimia hyvinvointivalmentajan tehtävissä ja hyvinvoinnin kehittäjinä omassa elämässä sekä hyvinvointisidosryhmien kentässä.

Opiskelija

- perehtyy laaja-alaisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
- perehtyy hyvinvointivalmentamisen dynamiikkaan kognitiivisen teoreettisen viitekehyksen sekä aktiivisen harjoitteluprosessin kautta
- oppii hyödyntämään tietoisuustaitoja ja HOT-työskentelyä hyvinvointivalmennuksessa
- saa valmiuksia johtaa ja valmentaa omia ja asiakkaan hyvinvointiin liittyviä prosesseja
- saa valmiuksia käsitellä valmennuksellisesti hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä
- saa valmiuksia toimia hyvinvointivalmentajan tehtävissä ja hyvinvoinnin asiantuntevana kehittäjänä omassa elämässä sekä hyvinvointisidosryhmien kentässä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa
- saa valmiuksia hyvinvointivalmennuksen hyödyntämiseen omassa työssä

Huom! Koulutuksen jälkeen opiskelija voi hakeutua suorittamaan kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon tutkinnon osaa Oma hyvinvointi kohtaamisen voimavarana 15 osp.

Koulutuksen toteuttaminen ja laajuus

Koulutuksen laajuus on 30 opintopistettä yhteensä 800 tuntia.

Koulutus toteutetaan verkkokoulutuksena (Monimuoto-opetus: Aloitus- ja päätösjakso kontaktiopetuksena), joten koulutukseen osallistuminen edellyttää valmiuksia verkko-opiskeluun.

Koulutus alkaa 07.12.2024 tutustumisleirillä Kälviällä ja päättyy hyvinvointitapahtumaan 21.09.2025 Kälviällä

1. Jakso: 7.-8.12.2024

2. Jakso: 18.12. 08.01 22.01. 29.01. klo 16.30-19.30 Verkkoympäristö

3. Jakso: 12.02. 26.02. 05.03. 12.03. klo 16.30-19.30 Verkkoympäristö

4. Jakso 26.03. 02.04. 09.04. 23.04. klo 16.30-19.30 Verkkoympäristö

5. Jakso 30.04. 07.05. 21.05. 28.05. klo 16.30-19.30 Verkkoympäristö

6. Jakso 04.06. 11.06. 06.08. 13.08. klo 16.30-19.30 Verkkoympäristö

7. Jakso 20.08. 27.08. 03.09. 10.9. klo 16.30-19.30 Verkkoympäristö

8. Jakso 20.-21.09.klo 10.30-17.30 Kälviä

Hakijoille järjestetään soveltuvuushaastattelu viikolla 48, josta lähetetään lisätietoa hakuajan päätyttyä.

Koulutukseen sisältyy 24 verkko-opiskelupäivää, sekä omaan ja asiakkaan hyvinvointiin liittyviä oppimistehtäviä ja hyvinvointisuunnitelman laatiminen. Koulutuksen aikana tehdään 20 harjoitusvalmennusta.

Hakijoille järjestetään soveltuvuushaastattelu viikolla 48, josta lähetetään lisätietoa hakuajan päätyttyä.

Koulutuksen sisällön tuottaa ja opetuksesta vastaa Transformative Coaching Lab & Transformative Coaching Academyn hyvinvointivalmentajien koulutustiimi. Vastuukouluttajana koulutusjohtaja Leena Vainio.

## Lisätietoja

Koulutus laskutetaan yhdeksässä kuukausierässä jaettuna koulutuksen ajalle.

Kansanopisto tarjoaa lounaan Kälviän lähiopetusjaksoilla.

Koulutus toteutuu Keski-Pohjanmaan kansanopistolla Kälviällä, jossa on mahdollista yöpyä kurssihotellissa.

Koulutuksen sisältö: Leena Vainio puh. 050 3003515, e-mail: leena@transformativelab.fi www.transformativelab.fi

Käytännön järjestelyjen osalta: Keski-Pohjanmaan kansanopisto, puh. 040 8085 035/koulutuss sihteeri tai info.kansanopisto(at)kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta  
info.kansanopisto(at)kpedu.fi