



Ohjauksellisen prosessin rakentuminen hyvinvointivalmennuksessa – valmentajan näkökulma

Peda-forum 2018 Turku 15.8.2018

Merja Kurunsaari, lehtori, TtL
Maaret Rutanen, lehtori, TtM
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
blogit.jamk.fi/eboss/

jamk.fi

HUAAK HUMASINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Jyväskylän palvelualan opisto

poke Pohjoisen Keski-Suomen ammattopoli

EUROOPAN UNIONIN EUROOPAN SOSIAALIRAHASTO

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

merja.kurunsaari@jamk.fi

eBoss -hyvinvointivalmennuksen periaatteet

- Uudenlaisia räätälöityjä digitaalisia, osin aikaan ja paikkaan sitomattomia ratkaisuja hyödyntävä hyvinvointivalmennus
- Pääteemoina: elämäntavat, arkielämän taidot, sosiaaliset vuorovaikutustaidot, opiskelun tukeminen
- Taustalla: hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT), psykologisen joustavuuden lisääminen *tietoisuustaitojen hyödyntäminen muutosten toteuttamisessa * itselle merkitykselliset, tärkeät asiat > motivaatio ^ * kipeiden ajatusten, tunteiden käsittely
- Kohderyhmä 16-29 -vuotiaat, 156 opiskelijaa, joista 12 vertaisohjaajaa; sekä kantasuomalaisia että maahanmuuttajia
- Keskeisessä osassa: oman tavoitteen asettaminen, verkkoympäristö, hyvinvointiranneke, hyvinvointisovellukset

merja.kurunsaari@jamk.fi

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto

eBoss- hyvinvoinnin valmennusmalli



Taulukko 1 eBoss-hyvinvointivalmennus

merja.kurunsaari@jamk.fi

Ohjauksellinen prosessi

- eBoss verkostomainen, eri oppilaitosasteet (amk, 2. aste)
- Monialainen ja moniammatillinen yhteistyö: eri alat, opetus- ja ohjaushenkilöstö, digiohjaajat, opiskelijahuolto
- Tavoitteena henkilöstön valmennus- ja digisaamisen lisääminen (40)



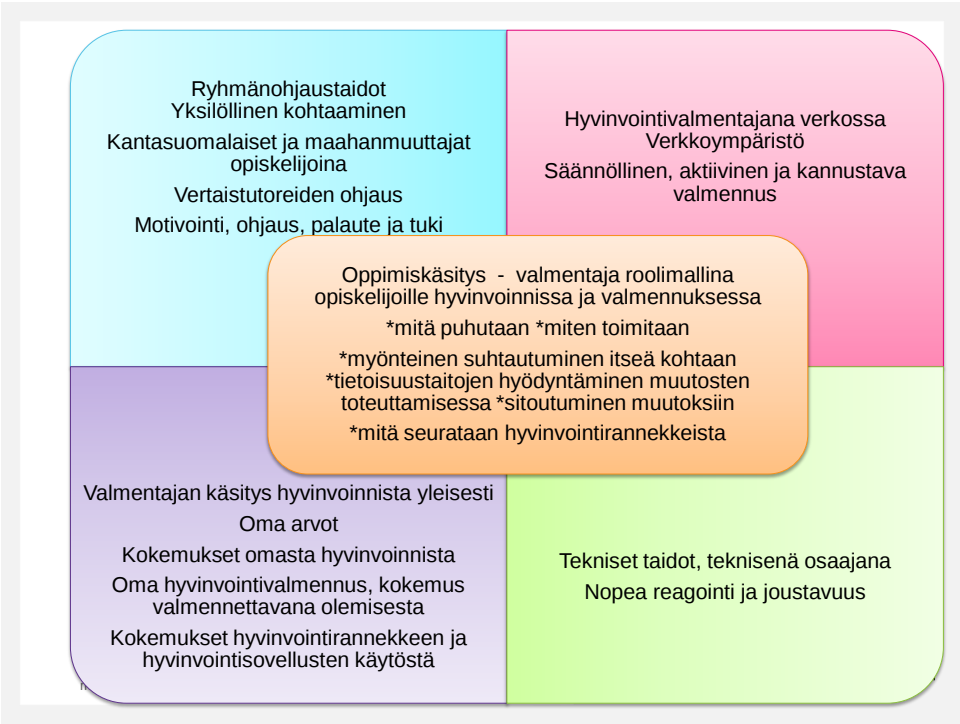
- 9 opettajaa
- 12 valmennusryhmää
- Ohjauksellinen prosessi rakentuu vaiheittain
- Ohjausvastuu siirtyi asteittain projektiasiantuntijoilta oppilaitosten valmentajina toimiville

merja.kurunsaari@jamk.fi

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020







EU:lta
2014-2020

jamk.fi

E-learning JAMK
Ohjaaja
Coulberson

eBoss - hyvinvointivalmennus Viitasari

Sisältö Webinars Tettävät Gradebook Keskustelu Osallistujat Todistus Asetukset

Enable Certificate of Completion

Yhteenveto

1. Aloita tästä!

TUTUSTU VALMENNUKSEEN

TÄMÄ HETKI ON TARKEAI!

OMA TAVOITE JA KOTITREENIT

2. Lukiminen

MIKÄLÄISTÄ LUKIINTAA?

MIKSI LUKIIT? MIKSI EN?

LUKIUMALLI HYVINVOINTIN

3. Uusi ja rentoutuminen

MIKSI UUSI ON TARKEAI?

RIITTÄVÄ UUSI - MAHDOTONTAKO?

OMA TAVOITE JA KOTITREENIT

OMA TAVOITE

1. Harjoitus: Palttanalyysi omasta tavoitteesta:

Sinulle on annettu valmennukseen liittyen oma kansio ja muistikortti. Piirrä alla c analyysi alla olevien ohjeiden mukaan

OMAN TAVOITTEEN TARKASTELU 1/3

- Piirrä vieressä olevan mallin mukainen kuvio oman valmennusviikkosi ensimmäiselle sivulle
- Kirjoita kuvion keskelle

RELAAN JA RENTOUDUN

OMA PAIKKA RENTOUTUMISELLE

1) Mieti

- Minkälainen olet, kun olet rentoutunut?
- Mitä ovat omat rentoutumisenolosuhteet? Mitä siltä on tunteet kun haluat rentoutua?
- Minkälaisessa paikassa sinulle tulee levollinen ja rauhallinen olo?

2) Mene **Keskustelu** alueelle kohtaan **3. RENTOUTUMINEN**.

Kerro:

1. Missä paikassa sinä rentoudut parhaiten? Kuvalele paikkaa.

Kuvissa on esimerkkejä, voitko se olla jokin näistä? Voit kertoa mistä tahansa omasta rentoutumapaikasta.



TIE TOINEN LÄSNÄOLO - TIE TOINEN KÄVELY JA UINIHARJOITTELU

4) Rentoutumista ja tietoista läsnäoloa voi harjoitella. Kun harjoittelet rentoutumista, voi myös unen laatu parantua.

Tässä on kaksi hyvää esimerkkiä miten voit **tee harjoitella rentoutumista**

- tietoisella kävelyllä metsässä tai haitumassa paikkaa ulkona. löydät siihen **rentoutumisen**, jonka voit sulostaa

merja.kurunsuuri@jamk.fi



Erityistä huomioitavaa

Valmennettavien palaute (6 kk:n seuranta):

Oman tavoitteen saavuttamista edistivät

- Tavoitekeskustelut
- Palaute verkossa – ajantasaisuus, sisältö, kannustavuus, hyväksyvyys
- Helpot kommunikointivälineet valmennusryhmässä esim. WhatsApp

Kehitettävää opettajien näkökulmasta:

- Haasteena rankekesovelluksissa ei viestintämahdollisuutta, valmennusväylää, palautejärjestelmää
- Maahanmuuttajaopiskelijoiden kulttuuri-, kieli- ja osaamistaustan ja digiosaamisen ymmärtäminen
- Vertaisohjaajien valmiudet - rooli ja ohjaus
- Oman ajankäytön suunnittelu

merja.kurunsaaari@jamk.fi



jamk.fi
Oppimateriaalin etusivu | Avoimet oppimateriaalit | Lue sivuston syötettä | Kirjaudu sisään

Hyvinvoinnin digivalmentaja

Tervetuloa! | Valmennuksen teoreettinen perusta | Toteutusmuodot | Valmennusprosessi | Ohjaajan opas

Linkit ja oheismateriaalit | Opiskelijan tehtäväpaketti

Tervetuloa!



Hyvinvoinnin digivalmentaja -sivustoa tuotetaan Jamkin EBOSS-hankkeessa 2016-2018. Tämä verkkosivusto on tekeillä ja valmistuu vuoden 2018 aikana.

Hyvinvoinnin digivalmennus-sivusto on tarkoitettu oppilaitoksissa ja muissa ryhmissä tehtäväksi valmennukseksi nuorille oman hyvinvoinnin parantamiseen. Valmennus voidaan toteuttaa oppilaitoksissa tai muissa ryhmissä opintojaksojen ryhmille, pienemmille ryhmille tai yksittäisten nuorten kanssa. Hyvinvoinnin digivalmennus sisältää aiheita terveystiedosta, itsetuntemuksesta ja omien elämäntapojen muutoksesta.

Digivalmennuksessa on aloitus, kuusi treeniä ja lopetus. Valmennuksen materiaalit löytyvät kaikki näiltä sivuilta.

Hakuteksti

29.11.18 julkaistaan lopullisessa muodossa Hyvinvoinnin digivalmentajan sivusto

Yhteystiedot

Merja Kurunsaari
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

email: merja.kurunsaari@jamk.fi
puh. +35840 989 466

www.jamk.fi/eboss

www.jamk.fi/tuedigisti 29.11.koulutuspäivä (maksuton, ilm. alkaa 17.9)

www.jamk.fi/digivalkku avautuu 29.11.

merja.kurunsaari@jamk.fi

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille 1.2.2016-31.1.2019

blogit.jamk.fi/eboss/

jamk.fi



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto