

**31.10.
-1.11.**

LISÄÄ LIIKETTÄ

Liikkumisen iloa ja hyvinvointia

LIIKU

www.liiku.fi/lisaaliiketta

LISÄÄ LIIKETTÄ -SEMINAARI

31.10. - 1.11.2024

Kerttulan liikuntahalli, Raisio ja M/S Viking Grace

Seminaari on suunnattu kasvatus- ja liikunta-alan ammattilaisille. Tule verkostoitumaan ja oppimaan uutta alan ajankohtaisista aiheista. Tämä on tilaisuutesi saada tuoreita näkökulmia ja työkaluja oman työsi kehittämiseen sekä lisätä yhteistyötä alan kollegoiden kanssa.

Seminaarin järjestävät Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry yhteistyössä Lounais-Suomen aluehallintoviraston kanssa. Saamme avustusta Lisää liikettä -hankkeen kautta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Työpajakuvaukset ja ilmoittautuminen:



www.liiku.fi/lisaaliiketta

Liiku

Ohjelma:

Torstai 31.10.2024 Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4, Raisio

- 13:30 Anna Lohman Tasapainoa tavoittelemassa - työstressistä palautumiseen. Lohman on työpsykologi (PsM) ja ekonomi (KTM), työnohjaaja (STOry), organisaatiokonsultti (FINOD)
- 14:30 Lounas, Kerttulan liikuntahalli
- 16:00 Valinnaiset työpajat, valittavissa 3 työpajaa. Lisäksi voit valita vielä yhden lisätyöpajan.
- 20:30 Laivaannousu, M/S Viking Grace
- 21:00 Illallinen, Buffet Aurora

Perjantai 1.11.2024. M/S Viking Grace, Viking Line terminaali

- 06:30 Aamiainen, Buffet Aurora
- 09:00 Valinnaiset työpajat, valittavissa 3 työpajaa. Lisäksi voit valita yhden lisätyöpajan.
- 12:30 Ahonen: Yhteinen toiminnallinen osuus
- 13:15 Yhteinen seminaarin päätös
- 14:30 Lounas, Buffet Aurora
- 19.50 Laiva saapuu Turun Satamaan, hyvää kotimatkaa!

Pääpuheenvuoro



ANNA LOHMAN

työpsykologi (PsM), ekonomi (KTM),
työnohjaaja (STOry), organisaatiokonsultti
(FINOD)

Tasapainoa tavoittelemassa - työstressistä palautumiseen

Työ stressaa ajoittain meistä kaikkia niin kauan, kun se on meille tärkeää ja merkityksellistä. Mutta mistä tunnistaa, milloin stressi menee yli? Ja kuinka oppia säätämään omaa stressitasoaan?

Nopeatempoinen verkostoitumisosuus

Tämä dynaaminen ja mukaansatempaava tilaisuus tarjoaa osallistujille ainutlaatuisen mahdollisuuden laajentaa ammatillista verkostoaan nopeasti ja tehokkaasti.

Verkostoitumis-sessiossa sinulla on mahdollisuus tavata lyhyessä ajassa useita muita alan ammattilaisia ja asiantuntijoita. Ohjelman rakenne perustuu lyhyisiin, parin minuutin tapaamisiin, joissa jokainen osallistuja voi esitellä itsensä, vaihtaa yhteystietoja ja keskustella yhteistyömahdollisuuksista.

Olitpa sitten aloitteleva ammattilainen tai kokenut konkari, tämä nopeatempoinen verkostoitumisosuus tarjoaa sinulle arvokkaita kontakteja ja uusia näkökulmia.

Työpajakuvaukset

Dance for Health - nuorten mielenterveyden vahvistamiseksi

Miten suoritusvapaalla tanssilla voidaan vahvistaa nuorten mielenterveyttä? Tässä työpajassa kuulet tutkimukseen perustuvasta menetelmästä sekä pääset itse kokemaan tanssin iloa ja yhteisöllisyyttä.

Erityislasten toiminnallisuuden tukeminen soveltavan liikunnan avulla

Tule kokeilemaan soveltavan liikunnan aktiviteettia, ideoimaan yhdessä soveltavia mahdollisuuksia koulumaailmaan ja liikunnan opetukseen.

FasciaMethod

FasciaMethodissa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FasciaMethod soveltuu kaikille.

Hei! Kato mua! – Kuinka kohdata neuromoninaisia lapsia ja nuoria liikunnassa?

Hei! Kato mua! -koulutuskokonaisuus tukee ohjaajia neuromoninaisten lasten ja nuorten yhdenvertaisen osallistumisen mahdollistamisessa. Tällä luennolla käydään läpi konkreettisia vinkkejä neuromoninaisten lasten huomioimiseen, tuntien suunnitteluun sekä lasten ja nuorten kohtaamiseen liittyen.

Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa - toimintamalleja opiskeluarkeen

Opiskelupäivien aikaisen liikkumisen lisääminen ja paikallaanolon tauottaminen ovat keinoja tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelukykyä. Tässä työpajassa käydään läpi Mieli liikkeelle -hankkeen Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa -oppaan konkreettisia toimintamalleja.

Hyvinvointi oppimisen tukena

Hyvinvointi tukee oppimista ja aivojen toimintaa. Miten kehittää itsetuntemusta, tunnetaitoja ja hallita stressiä? Opi keinoja keskittymisen ja työskentelytaitojen parantamiseen. Työpaja koostuu Hannu Moilasan luomasta koulutusmateriaalista Liikunnan aluejärjestöille.

Hyvinvoiva henkilöstö ja viihtyisämpi työarki

Tämän luennon tarkoituksena on lisätä ymmärrystä, miksi henkilöstön hyvinvointi on keskeistä ja miten se vaikuttaa työssä viihtymiseen. Tavoitteena on tarjota osallistujille näkökulmia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen työpaikalla.

Itsepuolustusta liikuntatunneilla – Tehokkaat opetusmenetelmät

Opi tehokkaat itsepuolustusmenetelmät oppilaillesi. Paranna oppilaidesi turvallisuutta ja itseluottamusta. Innostava ja käytännönläheinen työpaja opettajille!

Työpajakuvaukset

angoo Jump

Kangoo Power on kokonaisvaltainen intervallitreeniohjelma, joka koostuu helposti seurattavista liikkeistä ja joita vaikeutetaan sitä mukaa kun taidot kehittyvät. Se sopii vasta aloittaneille sekä pitkään liikuntaa harrastaneille. Se on erittäin tehokasta, sykkeet nousevat nopeasti ylös ja se on **HUIPPUHAUSKAA!**

Kankaanpään ja Paimion Harrastamisen Suomen mallit

Tule tutustumaan harrastamisen menestysresepteihin.

Kankaanpää – Kipinä etsimässä: Miten saan toteutettua mahdollisimman monen lapsen toiveen? Mistä raapaisen ohjaajakipinän, ja mikä ihme on ohjaajapodi?

PaHaMa – Paimion harrastamisen malli: Miten kolmen kauden myötä kehittyneet toimintatavat mahdollistavat peruskoululaisten lasten ja nuorten mielekkään ja maksuttoman harrastustoiminnan Paimiossa? Mitä Harrastuskaveri-toimintamalliin ja yläkoululaisten harrastustoimintaan panostamisella on meneillään olevalla kaudella saavutettu? Tule kuulemaan lisää!

Kun lapsi tai nuori haastaa liikuntaryhmässä

Mitä tehdä, kun lapsi ei suostu osallistumaan? Entä jos lapsi menettää malttinsa? Työpajassa jaetaan tietoa sekä vaihdetaan kokemuksia haastavista vuorovaikutustilanteista ja niiden ennaltaehkäisemisestä liikunnan ohjaamisessa. Työpajan tavoitteena on antaa työkaluja siihen, miten autetaan lasta onnistumaan liikuntaryhmässä.

Kuntonyrkkeily

Mukaansatempaava vauhdikas nyrkkeilytunti. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

Liike hyvinvoinnin tukena

Kehon liikuttamisella on paljon tutkittuja terveyshyötyjä niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Tässä työpajassa pysähdytään kehoa huoltavan liikkeen äärelle. Lisäksi pohditaan palautumisen tärkeyttä sekä keinoja, joilla voi parantaa omaa hyvinvointiaan ja työssä jaksamista.

Liikkeelle luokassa värikoodaten

Miten valjastaa liike, värit ja mielikuviutus palvelemaan omatahtista oppimista? Ideoita ja käytännön harjoitusmalleja työtapoihin, joilla tuetaan oppimista yksilölliset tarpeet huomioiden, motivaatiota, oppimisen iloa ja fyysistä aktiivisuutta ylläpitäen. Pajassa pääset itse aktiivisesti osallistumaan.

Liikkuva perhe Raisiossa - yhteistyöllä hyvinvointia lapsiperheille

Raisiossa on kehitetty perheliikuntatoimintaa, ja vuonna 2023 kaupunki palkittiin Liikkuva perhe -palkinnolla ansiokkaasta työstä perheiden liikkumisen edistämiseksi. Työpajassa kuulet Raision toimenpiteistä lapsiperheiden liikkumisen ja hyvinvoinnin tueksi sekä tarjolla olevasta perheliikunnasta ja yhteistyöverkostosta. Pohdimme myös, kenen vastuulla perheiden vapaa-ajan liikkumisen tukeminen on, ja jaamme hyviä käytäntöjä varhaiskasvatuksen roolista tässä tärkeässä tehtävässä.

Työpajakuvaukset

Liikkuva varhaiskasvatus Naantalissa

Tutustu Naantalin Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan. Luvassa kokemuksia toiminnan kehittämisestä ja liikunnan ilosta. Tule mukaan oppimaan ja inspiroitumaan.

Liikuntaa kaikille!

Tule soveltavan liikunnan työpajaan! Kokeile mm. pyörätuolikorista, -sulkapalloa ja istumalentopalloa.

Liikuntaa pienissä tiloissa

Liikuntaa pienissä tiloissa työpajassa tarkastellaan arjen käytänteitä ja oppimisympäristöjä. Työpajassa tuodaan esille pieniin tiloihin sopivia liikuntaideoita.

Liikuntaneuvonta oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena

Mitä tarkoitetaan lasten ja nuorten liikuntaneuvonnalla ja mitä toiminnassa on hyvä ottaa huomioon? Liikuntaneuvontaa voidaan hyödyntää osana yksilöllistä ja yhteisöllistä opiskeluhoitoa lasten ja nuorten oppimisen ja hyvinvoinnin tukena. Työpajassa käydään esimerkkien kautta läpi, miten esimerkiksi Move!-polkuja ja liikuntaneuvonnan toimenpiteitä voidaan sijoittaa osaksi koulujen ja oppilaitosten toimintaa.

Lillin liikuntatarinat

Miltä kuulostaa hypähtää Lillin liikuntatarinoiden maailmaan, laukkaamaan sanomalehtikeppihevosilla, ajamaan ralliautolla ja kaatamaan nenällä taikasieniä? Työpaja pohjautuu saman nimisen kirjan sisältöön, jossa sukelletaan Lillin liikuntatarinoiden matkassa lasten ja perheliikunnan maailmaan hyödyntäen arkisia tavaroita ja kierrätysmateriaaleja liikuntavälineinä. Luvassa rutkasti liikunnan iloa ja riemua sekä käytännönkokemuksia!

Mindfulness - minä olen, minä riitän

Mindfulness on tietoisuutta siitä mitä sisälläsi ja ympärilläsi tapahtuu nykyhetkessä. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen edistää mm. stressinhallintaa ja tuo elämään rauhallisuutta ja lempeyttä. Mindfulness kehittää myötätuntoa itseä ja muita kohtaan. Työpaja sisältää lyhyen teoriaosuuden ja lyhyitä harjoituksia.

Monimuotoiset olosuhteet sytyttävät liikkumisen riemun ja oppimisen ilon!

Olosuhteet ovat tärkeä osa liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä. Ne luovat tai rajoittavat mahdollisuuksia lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle ja motoristen taitojen kehittymiselle. Luonnonmukaisten, väreiden olosuhteiden kehittäminen on ilmastotilanteen vuoksi tärkeämpää kuin koskaan. Tule kuulemaan kansallisista päiväkotipiha-hankkeista sekä kokemuksista Berliinin Grün macht Schulesta ja Lundin Naturskolan-projektista.

Nassikkapaini

Nassikkapaini on vauhdikas vaihtoehto kaikille ja toimii pienissäkin tiloissa. Nassikkapaini tukee lapsen oman kehon hahmottamista ja hallintaa sekä säätelytaitojen harjoittelemista yksin ja yhdessä kaverin kanssa.

Opiskelijoiden motivaation ja hyvinvoinnin tukeminen

Luennolla käsitellään keinoja tukea opiskelijoiden motivaatiota sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toimenpiteet pohjautuvat opintopsykologitoiminnassa tehtyihin tutkimustuloksiin.

Työpajakuvaukset

Opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden tukeminen pienryhmätoiminnalla

Työpajassa esitellään Turun ammatti-instituutissa käytössä ollut malli opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden ja taitojen tukemiseen pienryhmätoiminnan keinoin.

Pienryhmätoiminta starttasi Liikkuva amis -hankkeen kautta ja toiminta painottui liikunnallisuuteen ja arjen taitojen vahvistamiseen.

Osaamisperustaisuuden edistäminen

Luennolla käsitellään osaamisperustaisuuden vahvistamista korkeakoulujen opetussuunnitelmatyössä. Lisäksi pohditaan erilaisten osaamisen kehittämisen ja osoittamisen keinojen monipuolistamista.

Seikkaillen pihalla ja luonnossa

Lähde metsä- ja pihaseikkailuihin säässä kuin säässä! Tutustu luontoon, liiku ja leiki yhdessä. Kokemuksia, elämyksiä ja oppimisen iloa!

Sumeneeko Ajatus? - Vamos Välkälle!

Ideoita tuntien tauotukseen sekä välituntitoimintaan. Tule nappaamaan makupalat liikunnan aluejärjestöjen kahdesta eri koulutuksesta sekä tapahtuma-tarjonnasta.

Uhkatilanteiden hallinta – Turvalliset toimintamenetelmät

Opi hallitsemaan uhkaavia tilanteita turvallisesti. Lisää työympäristösi turvallisuutta ja luottamusta. Käytännönläheinen työpaja lasten ja nuorten parissa työskenteleville!

Ulos oppimaan kieliä

Tule innostuman kielten ulko-opetuksesta lähiluonnossa! Kokeilemme vauhdikkaita leikkejä ja muita harjoitteita, jotka sopivat niin kielten kuin muidenkin oppiaineiden opetukseen ulkona. Mukaan saat repullisen uusia ideoita ja inspiraatiota.

Uutta buugia liikkuvampaan arkeen

Työpaja antaa työkaluja liikkuvamman arjen kehittämiseen. Painotuksena työpajassa on toiminnallisuus. Menetelmät ja vinkit ovat sellaisia, joita voi käyttää omassa työssä ja sovittaa toimintaympäristön tarpeisiin.

Yhteisöllisyyttä liikkuen

Yhä useampi opiskelija kokee yhteenkuulumattomuuden ja yksinäisyyden tunnetta. Liikkuminen on yksi keino edistää yhteisöllisyyttä oppilaitoksissa. Työpajassa avataan, miten yhteenkuuluvuus ja yksinäisyys näkyvät opiskelijoiden arjessa ja mitä yhteisöllisyyden ja liikkumisen yhteyksistä tutkitusti tiedetään. Lisäksi esitellään valtakunnallisen selvityksen tuloksia, jossa käsitellään opiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä sekä sen edistämisestä liikkumisen keinoin. Miten yhteisöllisyyttä voisi edistää liikkumisen keinoin teidän oppilaitoksessanne? Ideoidaan yhdessä lisää!