


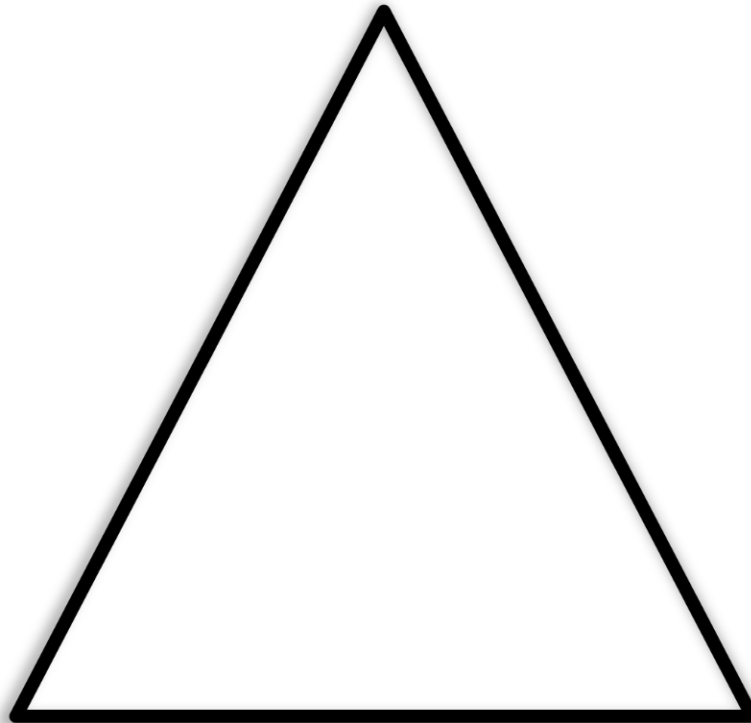
Valmentajan kokemuksia työhyvinvointi- koulutusohjelmasta

Virpi Horttana, päävalmentaja, Espoon Jäätaiturit





Tehokkuus



Uudistuminen

Työhyvinvointi

1. Työhyvinvointi valmentajan työssä

VOIMAVARAPÄIVÄKIRJA > kirjaa 2 positiivista asiaa/päivä
- se mihin kiinnität huomiota vahvistuu!

HYVINVOIVAN VALMENTAJAN PORTAAT

Arvosta itseäsi

Delegoi tehtäviä

Suunnittele ajoissa

Kehitä tiimityötä

Nauti perustyöstä

Elä hetkessä

Pidä oma linjasi

2. Työsuhteosaaminen

TYÖSOPIMUS

- Palkkaus suhteutettuna työn vaativuuteen ja kuormittavuuteen
- Työaika ja sen kirjaaminen
- Alaistaidot/työnantajan velvoitteet

Esimiesten tapaaminen osana koulutusta



3. Itsensä johtamisen taidot

ARVOTYÖSKENTELEY > arvotyöskentelylomake

- Arvot liittyvät läheisesti valmennusfilosofiaan
- Arvot ovat päämääriä ja käyttäytymismuotoja joiden avulla voidaan määrittää mitä tavoitellaan ja miksi.

TYÖNOHJAUS OSANA KOULUTUSTA (4x)

- Tukea työhön
- Työn vaatimusten määrittäminen
- Oman itsen tutkiminen, arviointi ja kehittäminen



4. Vuorovaikutustaidot

AKTIIVINEN KUUNTELU

OMIEN ”OIKEUKSIEN” LUETTELO

- Käy muistutusmielessä läpi luettelosta itselle tärkeitä ”oikeuksia”
- Valmentajalla on siis myös oikeuksia, ei vain velvollisuuksia

5. Työnimu ja työuupumus

Positiivinen työnimu > valmentaja kokee työn merkitykselliseksi, haasteelliseksi, inspiroivaksi

Negatiivinen työnimu > ylisitoutuminen on riski jaksamiselle. Ylisitoutunut aliarvioi työnvaatimukset ja yliarvioi oman kapasiteettinsa.

6. Työnkuva, ajankäytön hallinta

VALMENNUSFILOSOFIA

- Mitä valmennus on
- Miksi ja miten valmentaja tekee työtään

Valmennusfilosofiansa pohjalta valmentaja määrittää mille asioille antaa painoarvoa työssään!!

BONUS

Lajien välinen yhteistyö kurssikavereiden
kanssa !