

Sinustako uusi ryhmäliikunnan ohjaaja?



Onko ryhmäliikunta lähellä sydäntäsi? Oletko haaveillut, että ohjaisit tunteja joskus itse? Oletko käynyt jonkun konseptin koulutuksen, mutta ohjaamisen perusteet on vielä opiskele-matta? Mikäli vastasit kyllä johonkin kysymykseen, on ryhmäliikuntaohjaajan peruskurssi juuri sinua varten. CMS Finland järjestää ryhmäliikuntaohjaajien peruskoulutuksen, jonka tavoitteena on opastaa sinut ammattimaisen ohjauksen pariin. Tee ryhmäliikunnasta osa elämääsi ja lähde mukaan koulutukseen!

Koulutuksen sisältö mm.:

- Ohjaamisen perusteet ja opetusoppi
- Rytmiiikka ja musiikin käyttö
- Tuntien rakenne ja suunnittelu
- Ohjaajan ammattitaito

Koulutuksen tavoitteet:

1. Koulutuksen tavoitteena on antaa mahdollisimman selkeä ja kattava kuva ryhmäliikuntaohjaajan työstä sisältäen liikepankkia, musiikkia, opetustaitoja jne.
2. Koulutuksen jälkeen ohjaaja osaa koostaa, perustella ja ohjata vähintään kolmea eritasoista ja tyylistä ryhmäliikuntatuntia.
4. Ohjaaja omaa perustaidot hyvästä asiakaspalvelusta.
5. Koulutus valmistaa ohjaaja omalle oppimismatkalle kohti ammattimaista ohjausta.

Koulutuksen ajankohta ja kesto:

- 30.–31.3.2019 ja 27.–28.4.2019
- Koulutuksen kesto 30 lähiopetustuntia ja 10 etätuntia, joiden aikana harjoitellaan ohjaamista koulutusviikonloppujen välissä.

Koulutuspaikka ja hinta:

- CMS Aplico, Ratakatu 24, 08150 Lohja
- Hinta 690 €, sis. koulutuksen ja materiaalin sekä sertifikaatin

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

- koulutukset@cms-finland.com
- Mukaan voit hakea, jos olet jo ohjannut konseptitunteja ilman peruskoulutusta tai olet kiinnostunut aloittamaan ohjaustyön.



Tee siitä osa elämäsi!

1. Viikonlopun ohjelma

Ryhmäliikunnan nuotit (teoria)

- ohjaajan tavoitteet ja vastuut

Opetusoppi (teoria)

- ohjaamisen perusteet
- miten opimme?
- ohjaamisen tukitoimet

Alkeistason -tunti (käytäntö)

- tunnin kaava käytännössä
- oman tunnin suunnittelu

Tuntien rakenne ja suunnittelu osa 1 (teoria)

- tunnin kaava
- alkeet, perustaso ja edistyneet

Ohjaajan tekniikka

- Perusaskeleet
- Tekniikka workshop
- Etätehtävien jako

Keskিতason -tunti (käytäntö)

- tunnin kaava käytännössä

Tuntien rakenne ja suunnittelu osa 2 (teoria)

- hapenkuljetuselimistön harjoittaminen
- lihaskunnan harjoittaminen
- liikkuvuuden harjoittaminen

Musiikki ryhmäliikunnassa (teoria)

- rytmiikka
- musiikin valinta ja soveltuvuus

Musiikki ja rytmikkaharjoitukset (käytäntö)

- musiikin ymmärtäminen ja lukeminen käytännössä
- liikkeen yhdistäminen musiikkiin

Motivaatiota ja vaihtelua musiikista ja ohjaamisen

- harjoittelu (käytäntö)
- musiikin käyttö ja ohjaaminen tanssillisella tunnilla
- ohjaamisen kokeileminen pienryhmissä (ohjauksen harjoittelu)

Etätehtävät 2-jaksolle:

- tuntisuunnittelu
- ohjaaminen
- musiikki

2. Viikonlopun ohjelma

Lihaskuntotunti (käytäntö)

- lihaskuntotunnin kaava käytännössä
- ohjaaminen lihaskunto –tunneilla

Asiakaspalvelu (teoria)

- laatu kivijalkana
- asiakaspalvelun merkitys ryhmäliikunnassa

Opetusoppi (käytäntö)

- Käytännön harjoitukset
- Harjoitukset pienryhmissä ja 5 min ohjaus/osallistuja

Kehonhallinta ja Venyttely -tunnit (käytäntö)

- kehonhallinta ja venyttely -tunnit
- ohjaaminen mental –tunneilla

Ohjausharjoitukset osa 1 (käytäntö)

- ohjausharjoitukset ja palaute
- ohjaajan tekniikka

Ohjausharjoitukset osa 2 (käytäntö)

- ohjausharjoitukset ja palaute
- ohjaajan tekniikka

Yhteispalaute ja eväät jatsoon (teoria)

- kehitysalueet ja vahvuudet

Ohjaajan ammattitaito (teoria)

- toimiva työympäristö
- itsensä kehittämisen työkalut
- itsearviointi

Koulutuksen yhteenveto (teoria)

- työn aloittaminen
- jatkokoulutukset
- palaute ja todistusten jako

