



Arvokas yhteisö -koulutussarja

#vastuullisestiyhdessä

Suomen Ratsastajainliitto on suunnitellut yhdessä psyykkinen valmentaja Sanna Sassin kanssa kolmen Arvokas yhteisö -koulutuksen sarjan. Koulutukset ovat SRL:n jäsenseurojen, -tallien ja organisaation tilattavissa alla mainituin sisällöin ja hinnoin, kohderyhmän mukaan kevyesti räätälöityinä. Arvokas yhteisö on yksi SRL:n Vastuullisuusohjelman pääpainopistealueista. Ohjelmaan voit tutustua [täällä](#).



Kouluttaja: psyykkinen valmentaja Sanna Sassi
sanna.sassi@outlook.com 045 139 8436, Facebook @olossa, Instagram @sannatsassi

Koulutuksen tilaaja toimii järjestäjänä, ja vastaa mm. koulutuksen tiloista, markkinoinnista, ilmoittautumisten vastaanottamisesta ym. järjestelyihin liittyvistä asioista. Lisätiedot ja koulutusten tilaukset suoraan kouluttajalta.

Hinta on yhden koulutuksen hinta koulutuksen järjestäjälle. Osallistujamäärä ei vaikuta hintaan, mutta ilmoitathan arvioidun osallistujamäärän kouluttajalle hyvissä ajoin etukäteen. Hinnat voimassa 2022-2023.

- Etäkoulutus 270 € (sis. alv 24 %)
- Lähikoulutus 370 € + matkakulut Tuusula – koulutuspaikka – Tuusula (sis. alv 24 %)

Kannustava seuratoimija

Kesto: 90 min etäkoulutuksessa ja lähikoulutuksessa 90-120 min, jolloin jää aikaa harjoitella pareittain/ryhmissä

Kohderyhmä valintanne mukaan:

- seuran hallitus
- kaikki seura-aktiivit
- kaikki seuran jäsenet

Hyvä vuorovaikutus lähtee itsetuntemuksesta. Harjoittamalla omia vuorovaikutustaitoja vaikutat myös muiden hyvinvointiin. Koulutuksessa tutustumme hyvän kuuntelun elementteihin, taitavaan palautteenantoon ja vastaanottoon, sekä omiin vahvuuksiin, joita voi hyödyntää myös haastavissa tilanteissa.

Koulutuksesta on hyötyä esim. seuraavissa tilanteissa: uuden hallituskokoonpanon tai muun ryhmän toiminnan käynnistäminen, uusien vapaaehtoisten saaminen mukaan toimintaan, seuran yhteishengen parantaminen.



Arvot ja tavoitteet harrastuksessa

Kesto: 90 min etäkoulutuksessa ja lähikoulutuksessa 90-120 min, jolloin jää aikaa harjoitella pareittain/ryhmissä

Kohderyhmä valintanne mukaan:

- kaikki seuran jäsenet
- seuran hallitus, jolloin voidaan keskittyä enemmän ryhmän arvoihin, vahvuuksiin ja tavoitteisiin
- valittu kohderyhmä, kun halutaan mahdollistaa yksilöiden omaa arvo-ajattelua
- Koulutus sopii hyvin Pelisääntökeskustelujen pohjaksi tai ilmapiirihaasteiden ratkomiseen koko seuralle tai tietylle ryhmälle - myös esim. tallin asiakkaille ja/tai heidän huoltajilleen

Onko seuran toiminta motivoivaa ja innostavaa yhdessä tekemistä vai raskasta puurtamista? Koetteko toimivanne merkityksellisten asioiden äärellä, vai onko tekemisen suunta kadoksissa? Onko seurassa tilaa erilaisille harrastajille, ja yhtä arvokasta olla mukana erilaisin henkilökohtaisin tavoittein?

Ymmärrys ja muiden hyväksyntä kasvaa itsetuntemuksen kautta. Koulutuksessa tutustumme harjoitteiden avulla omiin arvoihimme ja ajatteluamme. Millaiset arvot ohjaavat toimintaani? Miten seuramme toimii ja miksi seurassamme halutaan olla mukana? Näkyvätkö arvomme arjen seuratoiminnassa, vai ovatko ne vain juhlapuheiden sanahelinää? Itselle tärkeiden asioiden äärellä toimiminen motivoi jaksamaan myös haastavien tilanteiden äärellä.

Ratsasta omin tavoittein ja onnistu

Kesto: 90 min etäkoulutuksessa ja lähikoulutuksessa 90-120 min, jolloin jää enemmän aikaa purkaa harjoitteita

Kohderyhmä valintanne mukaan:

- kaikki ratsastuksen harrastajat
- seuran tai tallin tavoitteellisesta harrastamisesta tai kilpailemisesta kiinnostuneet ratsastajat tai valmennusryhmät

Millainen on hyvä tavoite? Pilko tavoitteesi osiin ja onnistu. Erilaisia tavoitteita ja tavoitteiden aikataulutus eri aikaväleille. Sitouta itsesi tavoitteeseen ja seuraa onnistumista. Koulutuksessa teemme käytännön harjoitteita, joiden avulla selkeytämme omia tavoitteitamme ja löydämme niille seurattavat mittarit.