

## Minustako vertaisohjaaja?

– Mikäli haluat olla mukana vahvistamassa ryhmämuotoisen vertaistuen saatavuutta omassa A-killassasi, tule mukaan kouluttamaan vertaisohjaajaksi.



# Vertaisohjaajien koulutus

## 14.–17.5.2020

Joutenlammen kurssikeskus,  
Joutenlammentie 294, Kajaani

Huom! Neljän päivän koulutus.

A-kiltatoiminta perustuu vertaisuudelle ja A-kiltatoiminta on yhdellä sanalla sanottuna vertaistukea. Usein A-kiltalainen vertaistuki toteutuu ryhmätoimintana. Vertaistukiryhmät tuottavat hyvinvointia kaikille ryhmään osallistujille, myös ohjaajille, ja tukevat osallistujien päihteettömyyttä.

Vertaisohjaajakoulutus on tarkoitettu vertaisryhmän ohjaajaksi aikoville tai vertaisryhmän ohjaajana vasta aloittaneille. Koulutuksen tavoitteena on, että osallistujat ymmärtävät ryhmädynamiikkaa: mikä on ryhmä ja miten ryhmä toimii. Lisäksi tavoitteena on, että osallistujilla on tietoa siitä, miten ryhmä perustetaan ja miten ryhmää käytännössä ohjataan sekä osaamista kohdata myös ryhmänohjaamisen haasteita. Koulutukseen sisältyy alustuksia, ryhmätöitä ja harjoituksia.

Koulutuksessa on valittavana joko keskusteluryhmän tai toiminnallisen ryhmän ohjaamisen sisältö. Mainitse siis ilmoittautumisen yhteydessä, kumpaan osallistut (K/T). Katso koulutuksen tarkempi sisältö ohjelmasta.

Kouluttajina ovat Kirsi Mäki ja Mikko Putaja. Lisäksi vertaisohjaajina toimivat Matti Itkonen ja Arto Pasanen.

Koulutuksen hinta on 149 €/henkilö omin liinavaattein. Hintaan sisältyy koulutus, majoittuminen kahden hengen huoneessa ja ohjelmaan merkityt ruokailut. Kurssikeskuksen liinavaatesetistä peritään 10 € paikan päällä. Koulutuksen peruuntuessa siitä ilmoitetaan erikseen osallistujille.

Koulutuksen maksimiosallistujamäärä on 22 henkilöä (10–12 hlöä/ ryhmä), paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistujamäärän täytyttyä, seuraavaksi ilmoittautuneet ovat varalla. Peruuntumisten sattuessa vapautuneet paikat täytetään varallaolijärjestyksessä. Niin varallaolosta kuin vapautuneen paikan saamisesta ilmoitetaan A-kiltaan/ henkilökohtaisesti osallistujalle (jos puhelinnumero ilmoittautumislomakkeessa). Varallaolo ei velvoita vapautuvan koulutuspaikan vastaanottamiseen.

Lisätietoja koulutuksesta antavat Kirsi Mäki, p. 040 1679 377 (koulutuksen sisällölliset asiat), Anna Niemistö, p. 0400 394 869 (ilmoittautumiset, maksut)

Sitovat ilmoittautumiset A-killoittain **14.4.2020 mennessä** joko **sähköisesti** [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi) käyttäen ekstranet -tunnuksia tai oheisella **ilmoittautumislomakkeella** osoitteeseen A-Kiltojen Liitto ry, Itsenäisyydenkatu 17 B 3. krs, 33500 TAMPERE

### HUOM!

- Liiton tuki koulustoittoiminnan matkakustannuksiin määräytyy A-kiltapaikkakunnan ja koulutuspaikkakunnan välisen matkan pituuden perusteella, 16 senttiä/km matkustustavasta riippumatta, enintään 4 henkilön osalta / A-kilta /kurssi. Tukea ei makseta rahana, vaan huomioidaan A-killalle lähetettävän kurssilaskun loppusummassa. Tukea voi saada enintään kurssin hinnan verran.
- Matkatuen saannin edellytyksenä on, että A-kilta on huolehtinut erääntyneen jäsenmaksunsa A-Kiltojen Liitolle.
- Sitovan ilmoittautumisen peruminen täytyy tehdä 2 viikkoa ennen koulutuksen alkamista. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista laskutamme sovitusti, paitsi sairastapauksissa, jolloin on esitettävä lääkärintodistus.
- Osallistujat on vakuutettu tapaturmien osalta A-Kiltojen Liiton taholta.
- Ei lemmikkieläimiä koulutuksiin.
- Välttää voimakkaiden hajusteiden käyttöä.
- Kaikki A-kiltatoiminta on päihteetöntä.
- Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

# Ohjelma

## Vertaisohjaajien koulutus

14.–17.5.2020

Kouluttajina Kirsi Mäki ja Mikko Putaja  
Vertaisohjaajina Matti Itkonen ja Arto Pasanen

*Keskustelu -ryhmä*

*Toiminnallisuus -ryhmä*



### Torstai

Saapuminen ja majoittuminen **aikaisintaan klo 14.00** (edelliselle ryhmälle poistumisrauha)

- 14.30 Koulutuksen avaus ja tutustuminen
- 16.30 Päivällinen
- 17.15 Vertaisuus, vertaistuki ja vertaisohjaaja
- 18.15 Virkistysvartti
- 19.00 Vertaisryhmä
- 20.00 Iltapala

### Perjantai

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Palaute illan vertaistukiryhmästä  
Mikä on ryhmä?
- 10.00 **Ryhmätapaamisen ohjaus ja kulku**  
**Roolit ryhmässä**
- 10.00 **Terveet elämäntavat ja liikunta**  
**päihdetoipumisen tukena**  
*– Toiminnallinen harjoitus*
- 12.00 Lounas ja lepotauko
- 14.00 **Konfliktitilanteet ryhmässä**  
*– Harjoituksia*
- 14.00 **Toiminnallisuus on A-killan arvo**  
*– Kuinka perustetaan toiminnallinen ja/ tai liikunnallinen ryhmä*
- 16.00 Toiminnallinen ulkoilu
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 **Naisena/ Miehenä A-killassa**
- 19.00 **Harjoituksen purku**
- 18.00 **Kehonhuolto**  
*– Alustus ja harjoitus*
- 19.30 Sauna ja iltapala

### Lauantai

- 8.00 Aamupala
- 9.00 **Ryhmätoiminnan käynnistäminen**
- 9.00 **Turvallinen liikkuminen**
- 10.00 Ryhmätöiden ohjeistus ja teko
- 12.00 Lounas
- 13.00 Ryhmätöiden purku
- 16.00 Illan harjoituksen ohjeistus ja teko
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Toiminnallinen harjoitus ja keskusteluryhmäharjoitus
- 20.00 Iltapala

### Sunnuntai

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Ohjaajan jaksaminen ja tuki
- 11.00 Koulutuksen palautteet ja todistusten jako
- 12.00 Lounas ja kotiinlähtö

# ILMOITTAUTUMISLOMAKE

*Vertaisohjaajien koulutus*

*Joutenlammen kurssikeskus, Kajaani*

*14.–17.5.2020*

\_\_\_\_\_ A-killta ry ilmoittaa seuraavat osanottajat:

**Merkitse taulukkoon ryhmä, johon ilmoittautuja osallistuu:**

Keskusteluryhmä = K

Toiminnallinen ryhmä = T

NIMI (tikkukirjaimilla)	Ryhmä, johon osallis- tuu		Puhelinnumero	Huom. (ruoka-allergiat yms.)
	K	T		

\_\_\_\_\_ Paikka

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2020  
Päiväys

\_\_\_\_\_ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

**Ilmoittautumiset 14.4.2020 mennessä joko  
sähköisesti [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi) käyttäen ekstranet -tunnuksia tai postitse  
A-Kiltojen Liitto ry, Itsenäisyydenkatu 17 B, 33500 Tampere**

**HUOM! Koulutuksen todistukset tehdään  
ilmoittautumislomakkeella olevien nimien perusteella.**