



Verkkokoulutus

Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen

Tule mukaan verkkokoulutukseen, jossa keskitytään osaamisen kehittämiseen käytännön työn näkökulmasta ja ravitsemusohjauksen tärkeimpiin työkaluihin.

Verkkokoulutuksen myötä

- saat varmuutta ja uusia toimintatapoja ravitsemusohjaustyösi tueksi
- opit motivoimaan asiakasta muutokseen
- saat paljon konkreettisia, helppoja työkaluja käytännön työhösi
- opit lisää myös omasta syömiskäyttäytymisestäsi.

Koulutuksen keskeiset sisällöt

- motivoiva keskustelu ravitsemusohjauksessa
- säännöllisyyden ja suunnitelmallisuuden ohjaaminen asiakkaan arjessa
- tärkeimpien ravitsemuksen laatutekijöiden tunnistaminen eri asiakkaat huomioiden
- tietoisien läsnäolon hyödyntäminen syömiskäyttäytymisessä

”Tällaiset konkreettiset vinkit ja työvälineet asiakastyöhön ovat tärkeitä ja tervetulleita!”

”Antoisa koulutus, joka syvensi osaamista, toi uusia näkökulmia ja tärkeitä työkaluja työhön.”

”Kiitos myös muille osallistujille, sillä heidän kokemukset olivat myös tärkeää tietoa.”

Aloitus 7.4.2020

Kesto 2 kk päättyen 2.6.2020

Laajuus 1 opintopiste

Hinta 175 €

Kohderyhmä

Liikunta- ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset ja kaikki ravitsemusohjausta työssään toteuttavat ja muut aiheesta kiinnostuneet

Työmuoto

Ohjattu verkkokoulutus.

Verkko-ohjaaja

Anna Ojala
ETM, ravitsemusasiantuntija,
Tampereen Urheilulääkäriasema

Ilmoittautuminen

ukkinstituutti.fi/koulutuskalenteri



Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen

Verkko-ohjaaja



ETM **Anna Ojala** on toiminut liikuntaan ja urheiluun erikoistuneena ravitsemusasiantuntijana UKK-instituutissa ja Tampereen Urheilulääkäriasemalla vuodesta 2006 alkaen. Hän toteuttaa yksilö- ja ryhmäohjausta UKK-instituutin painonhallinta- ja elämäntapatutkimuksissa, tarjoaa ravitsemusohjauspalveluja kuntoilijoille ja urheilijoille Tampereen Urheilulääkäriasemalla sekä kehittää oppisisältöjä ja materiaaleja moniin hankkeisiin sekä koulutusjärjestelmiin. Lisäksi hän toimii ravitsemusasiantuntijana Varalan Urheiluopistossa, Tampereen Urheiluakatemiassa ja Olympiakomiteassa.

Miksi ja miten verkko-opiskelua?

Verkkokoulutuksemme tarjoaa sinulle joustavan ja edullisen tavan kehittää osaamistasi. Voit opiskella kotoa käsin, töiden ohessa. Tarvitset vain tietokoneen ja nettiyhteyden. Perustaidot tietokoneen käytöstä riittävät. Verkkotyötila on helppokäyttöinen ja löydät sieltä selkeät ohjeet, kuinka edetä. Lisäksi verkko-ohjaajat ovat tukenasi koko opiskelun ajan.

Koulutus on aikataulutettu 1–2 viikon sykleihin, joiden sisällä voit itse aikatauluttaa opiskelusi sinulle sopivalla tavalla. Koulutuksemme perustuu tutkittuun tietoon ja rakentuu monimuotoisesta materiaalista sisältäen videoita, luettavaa materiaalia, työvälineitä omaan työhösi sekä linkkejä. Oppimistehtävät on suunniteltu mahdollisimman konkreettisiksi niin, että ne linkittyvät omaan työhösi ja syventävät oppimistasi. Koulutuksessa pääset myös tutustumaan muiden kurssilaisten ajatuksiin ja näin rikastuttamaan omaa ammatillista verkostoasi.

Oppimispolku ja osaamistavoitteet

Orientaatio opiskeluun	<ul style="list-style-type: none">• Omien opiskelutavoitteiden kirkastaminen• Orientoituminen koulutuksen sisältöön
Motivoiva vuorovaikutus (2 viikkoa)	<ul style="list-style-type: none">• Tunnet motivoivan haastattelun peruseriaatteet.• Osaat hyödyntää muutosvaihemallia työssäsi.
Arjen suunnitelmallisuuden ja säännöllisyyden merkitys (2 viikkoa)	<ul style="list-style-type: none">• Tunnistat säännöllisen syömisen tärkeyden.• Osaat tehdä näkyväksi syömistottumukset ja ateriarytmituksen, ja osaat arvioida niitä.
Ravitsemuksen keskeiset laatutekijät (2 viikkoa)	<ul style="list-style-type: none">• Tunnet tärkeimmät laadun kriteerit terveelliselle syömiselle.• Tiedät, miten voit kartoittaa, arvioida, asettaa tavoitteita ja seurata asiakastyössä ruuan laatuun liittyvien keskeisten tavoitteiden toteutumista.
Tietoinen syöminen (2 viikkoa)	<ul style="list-style-type: none">• Tiedät, mitä hyväksyvällä ja tietoisella läsnäololla tarkoitetaan, ja osaat soveltaa sitä ravitsemusohjaukseen.
Koulutuksen koonti	<ul style="list-style-type: none">• Oman oppimisen arviointi• Koulutuspalaute