



RENTOUTUSVALMENTAJA

Haku koulutukseen on päättynyt 30.8.2026

AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
11.9.2026 -20.2.2027	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	990 €	Ilmoittautuminen päättyy

Tavoite

Rentoutusvalmentajan koulutus antaa ammattimaisen rentouttamistaidon. Rentoutusta ja mentaalista valmennusta käytetään mm. seuraaviin tarkoituksiin:

- * Rentouttamistekniikat
- * Stressin hallinta ja jaksaminen
- * Univaikeuksien poistaminen
- * Jännitystilojen poistaminen
- * Oppimisen edistäminen
- * Kiputilojen hallinta
- * Voimaantuminen
- * Motivointi
- * Haitallisten ajatusten- ja toimintamallien muuttaminen paremmiksi, hyvinvointia palveleviksi
- * Työrauhan ja työhyvinvoinnin lisääminen organisaatioissa, yhteisöissä, kouluissa ja päiväkodeissa

Rentoutusvalmentajan koulutus on mentaalisen valmennuksen perusta (Mental Training I). Koulutuksessa opetellaan ja harjoitellaan monenlaisia rentoutusmenetelmiä ja niiden yhdistelmiä sekä tutustutaan mentaalivalmennuksen perusteihin. Käyttöönsä saa joustavan valikoiman menetelmiä yksilöiden, ryhmien, ja itsensäkin, rentouttamiseen ja stressinhallintaan.

Koulutus pohjaa Suomen Hypnoosi- sekä Mentaalivalmentajien liittojen koulutukseen sekä on heidän hyväksymänsä. Hyväksyntä mahdollistaa Rentoutusohjaajan (MT1) koulutuksen jälkeen jatkamaan Mentaalivalmentajaksi (MT2) sekä niiden jälkeen voi ns. lisäpäivien (MT3) jälkeen osallistua näyttökokeeseen joka hyväksyttynä antaa oikeuden käyttää sertifioitu Mentaalivalmentaja nimikettä.

Kohderyhmä

Koulutus on avoin kaikille hyvinvoinnista, rentoutumisen merkityksestä, rentoutumisen ohjaamisesta ja stressinhallinnasta kiinnostuneille henkilöille. Koulutuksessa saadut valmiudet sopivat yleisen hyvinvoinnin lisäksi kaikkiin työyhteisöihin, kouluihin ja päiväkoteihin.

Sisältö

Aikataulu ja sisältö

- * pe 11.9.2026 Yleiset perusrentoutusharjoitteet
- * la 12.9.2026 Autogeeninen rentoutus ja Oppiminen
- * la 24.10. Syventäminen ja Stressin hallinta
- * su 25.10. "Jännitä-laukaise" -rentoutus ja Unensaanti
- * pe 27.11. Lasten rentouttaminen ja Itsetunto
- * la 28.11. Kiputilojen hallinta
- * la 9.1. Musiikin käyttö ja Metaforat
- * su 10.1. Hengitys ja äänenkäyttö ja Tuotteistaminen

- * pe 19.2. Omat äänitteet ja niiden arviointi sekä Tentti
- * la 20.2. Kokonaiskuva ja yhteenvedo sekä Todistukset

Opetusta on lähipäivinä klo 9-16.

Koulutuksessa on 80 tuntia lähiopetusta. Koulutukseen sisältyy myös 50 tuntia omaehtoista harjoittelua, sekä ammattikirjallisuuden lukemista. Lisäksi koulutukseen sisältyy oma rentoutusäänitteen teko, lyhyt (n. 10 min.) referaatti kahdesta valinnaisesta kirjasta sekä harjoitteena "info/markkinointisanoma" omalle, valitulle kohderyhmälle. Koulutuskokonaisuuteen kuuluu myös "tentti", joka suoritetaan ryhmätyönä, jossa on luvallista pitää kirjat esillä. Koulutuksessa käytetään Rita Ahvenniemen kirjoittamaa kirjaa, MENTAL TRAINING - Tulevaisuuden työväline. Kirja sisältyy koulutuksen hintaan.

Tenttikirjat:

Hans Selye: Stressi

Emile Coué: Kuinka parannan itseni suggestiolla

Liisa Keltikangas-Järvinen: Hyvä itsetunto (tai muu vastaava kirja itsetunnosta)

Jokin kirja positiivisesta ajattelusta

Lisätietoja

Koulutuksen järjestäjätahona toimii Keski-Pohjanmaan kansanopisto. Koulutuksen sisällöstä, aikataulusta sekä Suomen Hypnoosi- sekä Mentaalivalmentajien liittojen asettamien kriteerien täyttämisestä vastaa kouluttaja.

Kouluttaja Riitta Korpela, yrittäjä (www.viasensus.fi), KTK, rentoutusohjaaja, Sertifioitu Mentaalivalmentaja, Mentaali Manageri, NLP Trainer, NLP Coach, työyhteisövalmentaja, työyhteisösovittelija, työnohjaaja (STOry), kouluttaja ja luennoitsija.

Lisätietoja koulutuksen sisällöstä: [riitta.korpela\(a\)viasensus.fi](mailto:riitta.korpela(a)viasensus.fi)

Koulutusmaksu 990 € laskutetaan 5 erässä (5 x 198 €). Laskut erääntyvät syys-, loka-, marras-, joului- ja tammikuussa. Kansanopisto tarjoaa lounaan lähiopetuspäivinä.

Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2 hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja linavaatteet.

Opiskelijavalinnan jälkeen vahvistetun koulutuspaikan peruutuksesta perimme 50% koulutuksen hinnasta.

Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)