



Urheiluseuratoimijoiden mielen hyvinvointi

Taustaa

- Tärkeä osa toimivaa ja hyvinvoivaa urheiluseuran kokonaisuutta on myös valmentajien ja muiden seuratoimijoiden oma mielen hyvinvointi. Ilman tätä ei mielen hyvinvointia tukeva valmennuskaan oikein voi toteutua
- Nuori mieli urheilussa -toiminnan matkalla olemme kuulleet useilta yhteistyökumppaneilta, että erityisesti korona-ajan myötä on kuormittuneisuus kasvanut hurjasti ja tämä seuratoimijoiden oma jaksaminen on ollut koetuksella



Lähtölaukaus prosessille seuratoimijoiden mielenhyvinvoinnin vahvistamiseksi

- Lokakuussa 2022 Olympiastadionilla Nuori mieli urheilussa –hanketiimi ja muutama muu toimija kokoontui pohtimaan, että missä tilassa urheiluseurat ovat tällä hetkellä
- Esiin nousi mm. seuraavanlaisia seikkoja

ESIIN NOSTETTUJA VAHVUUKSIA

- Yhteisöllisyys
- Yhteenkuuluvuus
- Vahvuuksien hyödyntäminen
 - Verkostot

ESIIN NOSTETTUJA HAASTEITA

- Hauskuuden puute
- Isot kuormat/laajat työtehtävät
 - Kiire
 - Väsymystä
- Jatkuva resurssien niukkuus

PROSESSIN TAVOITE

Lisätä urheiluseuratoimijoiden osaamista ja ymmärrystä mielen hyvinvoinnin merkityksestä osana urheiluseuratoimintaa

**Turvallinen
toimintaympäristö**

**Ihmissuhteet ja
vuorovaikutus**

Aikaansaaminen

URHEILUSEURATOIMIJOIDEN MIELEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

Viitekehys: Nuori mieli urheilussa, mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

**Läsnäolo ja
uppoutuminen**

Myönteisyys

Merkityksellisyys

Mitä voisimme yhdessä tehdä?

- MIELI ry ja Nuori mieli urheilussa -hankkeen tavoitteena on lisätä urheiluseuratoimijoiden osaamista ja ymmärrystä mielen hyvinvoinnin merkityksestä.
- Tarkoitus on luoda mukaan lähtevien tahojen kanssa yhteinen prosessi, jossa yhdessä tunnistetaan toimivia ja onnistuneita käytänteitä asian tiimoilta, joita on jo olemassa eri toimijoilla.
- Lokakuussa tapasimme pienen määrän urheiluyhteisön toimijoita, jotka ovat kiinnostuneita prosessista. Mukaan mahtuu vielä 😊

Prosessin aikana

- Kokoamme onnistuneita käytänteitä urheilun toimintaympäristöistä, jotka vahvistavat urheiluseuratoimijoiden mielen hyvinvointia.
- Prosessi tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen sekä syventää osaamista ja ymmärrystä mielen hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmasta.
- MIELI ry haluaa tukea urheilun toimijoiden jaksamista.

Prosessin hyödyt

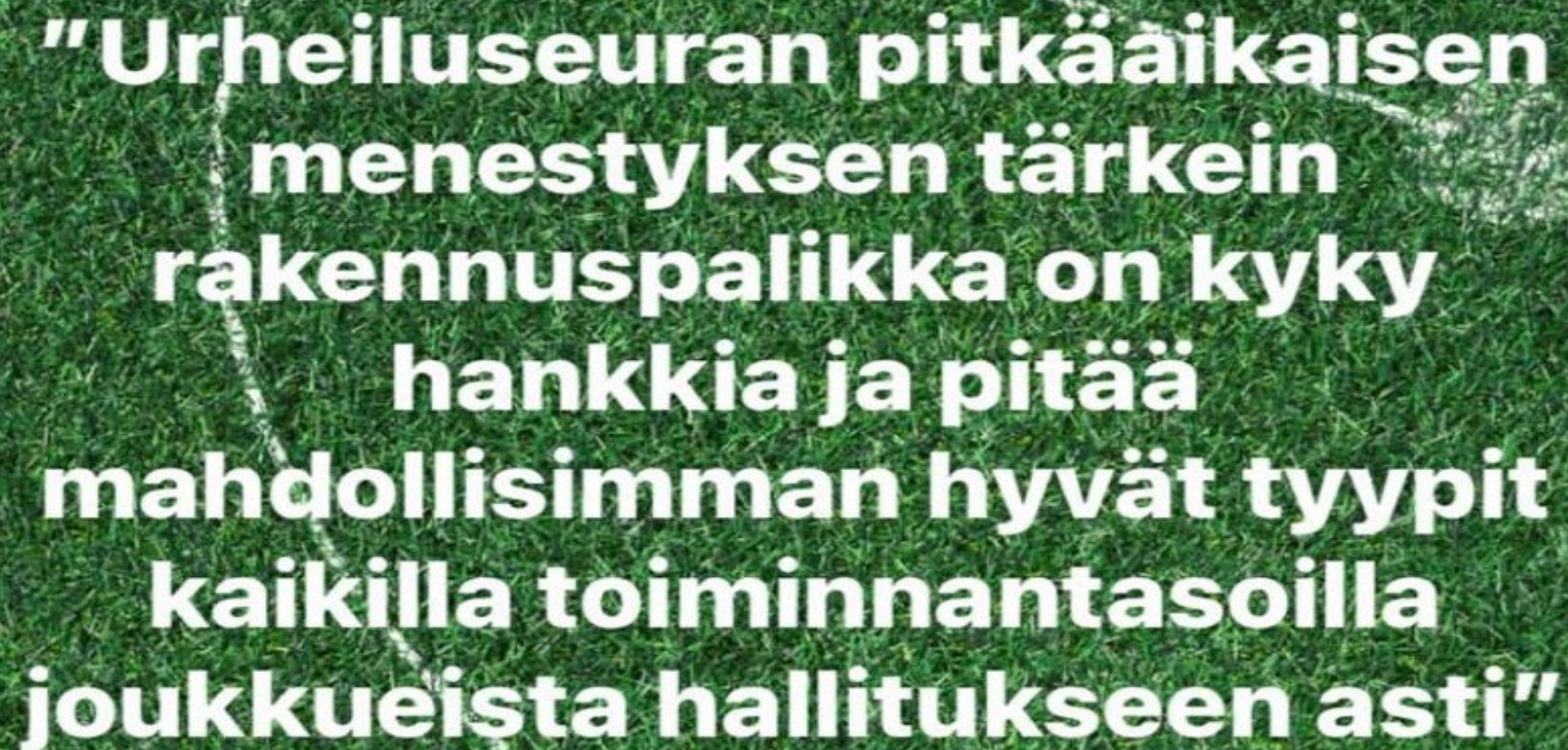
- Urheiluseuratoimijoiden osaaminen ja ymmärrys mielen hyvinvoinnin merkityksestä lisääntyy.
- Prosessin lopussa olemme tunnistanee toimivia ja onnistuneita käytänteitä urheiluseuratoimijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Tunnistetut, toimivat käytänteet kootaan dokumentiksi. Prosessissa mukana olevat voivat vaikuttaa prosessin kulkuun ja lopputulokseen.
- Yhteinen työ voi olla oppimisprosessi osallistujille.

Lainauksia ja näkökulmia asiaan

- Miten rakentaa yhteyttä toisiin?
- Miten varmistaa, että ihmiset tuntevat tulevansa kuulluksi ja voivat vaikuttaa asioihin?
- Annetaanko toimijoiden toimesta arvoa yhteisölle?
- Yhteisöjen rakentaminen on kyvykkyyksien tunnistamista
- Auttaako avoin mielentila, missä oppii muista ja itsestä jotain lisää?
- Jos haluamme jakaa yhteisössä opittuja ajatuksia, tunnetiloja – olemme oikealla tiellä

- *Jani Meriläinen, Nuori mieli urheilussa – verkkokahvila 25.1.2023*





**”Urheiluseuran pitkäaikaisen
menestyksen tärkein
rakennuspalikka on kyky
hankkia ja pitää
mahdollisimman hyvät tyypit
kaikilla toiminnantasoilla
joukkueista hallitukseen asti”**

Lainaus Mikko Mäntylän LinkedIn profiilista 6.2.2023

https://www.linkedin.com/posts/mantylamikko_aamunajatus-seuratyaem-activity-7028231824212406272-zNEc?utm_source=share&utm_medium=member_ios

Jos aihe kiinnostaa, ole yhteydessä:

Ensimmäinen tapaaminen 6.3.2023 klo 13-15:45, MIELI ry:n toimistolla
Maistraatinportti 4 A, 7 krs.

Joni Reijo

+358401918587

joni.reijo@mieli.fi

Katri Lilja

+358451349466

katri.lilja@mieli.fi