**HENKILÖKOHTAINEN OPINTOSUUNNITELMA (HOPS)**

**Varmista oma osaamisesi ja ota pitkäjänteinen koulutussuunnitelma käyttöön.**

Henkilökohtainen opintosuunnitelma HOPS on:

* dynaaminen itsensä kehittämisen väline
* sitouttamisen ja selkiinnyttämisen väline
* oppimisen tuki: opintojen suunnittelun väline
* ammatillisen osaamisen ja asiantuntijuuden kehittämisen suunnitelma
* parhaimmillaan HOPS elää käytännön todentumisensa myötä kehittyen ja tarkentuen → oppimisen prosessi korostuu!

Laatiessasi omaa henkilökohtaista opiskelusuunnitelmaasi (HOPS) pohdi ensin mitkä ovat **vahvuutesi** ja **ne alueet**, **joilla haluaisit vielä kehittää ja vahvistaa osaamistasi** toimiessasi omassa tehtävässäsi ohjaajana/valmentajana. Tutki Suomen Voimisteluliiton koulutustarjontaa ja muita osaamisen kehittämisen keinoja ja mieti miten se voisi palvella omia oppimisen tarpeitasi.

Nimi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ikä \_\_\_\_\_\_

Seura \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Seurani koulutusvastaava on

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

S-posti \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Laji/t \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ammatillinen

koulutus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Suoritetut ohjaaja- / valmentajakoulutusopinnot (Voimisteluliitto ja muut koulutuksen tarjoajat)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Muut hyödynnetyt osaamisen kehittämisen keinot esim. tutorointi:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kokemus ohjauksesta / valmennuksesta:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tavoitteeni ohjaajana / valmentajana:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Seuraavaksi haluaisin hakeutua / täydentää osaamistani seuraavilla koulutuksilla:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lisäksi haluaisin kehittää osaamistani seuraavilla keinoilla:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Säilytä lomake tukemassa omaa kehittymistäsi ohjaajana / valmentajana.

Keskustele seurasi edustajan kanssa tavoitteistasi sekä erilaisista keinoista kehittää omaa osaamistasi. Keskustelu seuran kanssa myös siitä, onko heillä mahdollisuus osallistua koulutuksen kustannuksiin.

Seuraavalla sivulla on avoimia kysymyksiä, jotka voivat auttaa sinua suunnitelman teossa.

**HOPS:n tekoa tukevia kysymyksiä**

Pohdi, tee itse arviointia ja aseta tavoitteet.

|  |  |
| --- | --- |
| **Omat vahvuuteni** | **Aihealueet**  **joissa haluan kehittyä ja vahvistaa osaamistani** |
|  |  |

Millaista ryhmää / yksilöä tulen ohjaajamaan / valmentamaan?

Mitkä ovat ryhmän / yksilön tavoitteet?

Mitkä ovat minun tavoitteeni?

Millainen on mielestäni hyvä ohjaaja / valmentaja?

Missä itse olen hyvä ja mitkä ovat omat vahvuuteni ohjaajana / valmentajana?

Mitä haluan oppia?

Miten opin?

Missä osaamisalueissa tarvitsen lisää tietoa tai taitoa?

Miten arvioit omia valmiuksiasi?

Mitkä ovat lähtötietoni, aiemmat koulutukset, ohjaus- / valmennuskokemus, asenteeni ja motivaationi?

Millaista oppimista ja osaamista tavoittelen ja tarvitsen tavoitteiden saavuttamiseksi?   
Millaisten asioiden arvelen olevan minulle helppoja / vaikeita?

Onnistuaksesi pohdi

Miten perhe, voimistelu, opiskelu/työ ja vapaa-aika rytmittyvät elämässäni?   
Millaista ohjausta / apua tarvitsen?

Kuka minua voi auttaa ja miten?

Visioi tulevaa

Määrittele pitkän tähtäimen tavoitteet.

Mihin tähtään, mitä tavoittelen, - entä voimistelijat?

Millaista osaamista mahdollisesti tulevaisuudessa tarvitsen?

Tarkenna ja muokkaa HOPSia omaan aikatauluusi ja tavoitteisiisi sopivaksi.

Mikäli et löydä riittävästi tietoa Voimisteluliiton kotisivuilta tai koulutuskalenterista, voit kysyä lisätietoja ja opinto-ohjausta seurasi koulutusvastaavalta tai Voimisteluliitosta