

## **Vertaistukihenkilön peruskoulutus**

### **– verkkokoulutus 7.11., 14.11., 21.11.2024**

Vertaistukihenkilön peruskoulutuksen tarkoituksena on saada valmiudet vertaistukihenkilönä toimimiseen. Koulutuksen aikana pääset pohtimaan omaa tulevaa vertaistukihenkilön rooliasi ja tutustut erilaisiin tehtäviin, joissa voit toimia.

Koulutuksessa

- perehdyt vertaistuen merkitykseen sairastuneille ja heidän läheisilleen
- opit vertaistukitoimintaa ohjaavat periaatteet
- opit, kuinka tukea sairastuneen tai hänen läheisensä voimavaroja ja mitä on voimaannuttava vuorovaikutus
- tutustut vertaistukihenkilön eri tehtäviin ja toiminnan järjestämiseen sydänyhteisössä.

Osallistut koulutukseen omalta tietokoneeltasi. Verkkokoulutusta varten tarvitset:

- Nettyhteyden, mieluiten Google Chrome tai Firefox -selaimen.
- Tietokoneen, jossa on kamera, mikrofoni ja kaiutin.
- Rauhallisen tilan, jossa ei ole taustahälyä.

#### **Aika**

Kolme torstaita 7.11., 14.11. ja 21.11.2024 klo 17–20

#### **Kohderyhmä**

Vertaistukihenkilön peruskoulutus on tarkoitettu sydänyhdistysten jäsenille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan vertaistukihenkilöinä. Koulutukseen voivat osallistua sekä sairastuneiden että läheisten vertaistukihenkilöiksi aikovat. Omasta tai läheisen sairastumisesta olisi hyvä olla kulunut vähintään vuosi, jotta on valmis tukemaan toisia sairastumisen muuttamassa elämäntilanteessa.

#### **Toteutustapa**

Verkossa. Ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki ja ohjeet viimeistään saman viikon tiistaina.

#### **Ilmoittautuminen**

Keskustele vertaistukihenkilöksi ryhtymisestä oman Sydänpöytäkirjan tai valtakunnallisen yhdistyksesi edustajan kanssa ennen koulutukseen hakeutumista. Koulutukseen ilmoittautumisesta päätetään yhdessä hänen kanssaan.

#### **Ilmoittaudu 4.11.2024 mennessä lomakkeella:**

<https://link.webropol.com/s/VertaistuenVerkkokoulutus2024>

#### **Peruutusehdot**

Mahdolliset peruutukset sähköpostilla Kirsi Airokselle viimeistään 4.11.2024.

**Lisätiedot**

Kirsi Airos, Sydänliitto, [kirsi.airos@sydanliitto.fi](mailto:kirsi.airos@sydanliitto.fi), puh. 050 584 9463

## **Vertaistukihenkilön peruskoulutus -verkkokoulutus**

**Ennakkotehtävä:**

Katso vertaistukitoiminnasta "Ihan vapaaehtoisesti" -video ja pohdi, minkälainen vertaistukihenkilö haluaisit itse olla sekä mitä vertaistukitoiminta voisi sinulle antaa.

[Ihan vapaaehtoisesti -video](#)

7.11.2024

Päivän teemat: Tutustuminen, vertaistukitoiminnan merkitys ja perusteet, vertaistukitoiminnan erilaiset tehtävät

14.11.2024

Päivän teemat: Voimaannuttava vuorovaikutus ja voimavarojen tukeminen.

21.11.2024

Päivän teema: Kuinka lähden toimimaan vertaistukihenkilönä, Sydänliiton vertaistukitoiminnan järjestäminen

## **Tervetuloa koulutukseen!**

**Koulutus toteutetaan yhteistyössä  
Opintokeskus Siviksen kanssa.**

 **Opintokeskus Sivis**