

# **Rentoutusohjaajan koulutus 3 op**



**PÄIJÄT-HÄMEEN  
KESÄYLIOPISTO**

# Rentoutusohjaajan koulutus 3 op

Rentoutusohjaajan koulutuksen käytyäsi osaat ohjata rentoutustunteja, joihin kuuluu lempeitä ja rauhoittavia kehollisia harjoituksia ja venytyksiä, rentoutusja meditaatioharjoituksia sekä äänimaljarentoutuksia. Saat syvän kokemuksen lempeistä venytyksistä ja rentouttavista harjoituksista ja pääset saman tien luomaan niistä omannäköisen tavan ohjata muita.

Koulutus suoritetaan etäopetuksena ja itsenäisellä työskentelyllä. Koulutus on hyvin käytännönläheinen, kokemuksellinen ja vuorovaikutuksellinen.

<b>Nimi</b>	Rentoutusohjaajan koulutus 3 op
<b>Päätösnumero</b>	11/2025
<b>Hyväksyjä</b>	Riikka Harju, rehtori
<b>Päätöspäivämäärä</b>	1.7.2025
<b>Voimaantulopäivämäärä</b>	13.1.2026
<b>Pdf luotu</b>	1.7.2025

# SISÄLTÖ

1. Rentoutusohjaajan koulutus, 3 op. . . . .	1
2. Kesäyliopisto koulutuksen järjestäjänä. . . . .	3
2.1. Lainsäädännöllinen tausta, kesäyliopistojen tehtävä ja arvoperusta. . .	3
2.2. Opetus kesäyliopistossa. . . . .	4



# 1. Rentoutusohjaajan koulutus, 3 op

Rentoutusohjaajan koulutuksen käytyäsi osaat ohjata rentoutustunteja, joihin kuuluu lempeitä ja rauhoittavia kehollisia harjoituksia ja venytyksiä, rentoutusja meditaatioharjoituksia sekä äänimaljarentoutuksia. Saat syvän kokemuksen lempeistä venytyksistä ja rentouttavista harjoituksista ja pääset saman tien luomaan niistä omannäköisen tavan ohjata muita.

Koulutus suoritetaan etäopetuksena ja itsenäisellä työskentelyllä. Koulutus on hyvin käytännönläheinen, kokemuksellinen ja vuorovaikutuksellinen.

## Osaamistavoitteet

### Tavoitteiden kuvaus

Koulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa toimia rentoutusohjaajana.

### Rentoutusohjaajan koulutuksen osaamistavoitteet

- Opiskelija osaa ohjata rentoutustunteja, joihin voi kuulua palauttavia venytyksiä, meditaatioita, rentoutusharjoituksia tai hoitavia soittimia.
- Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa monipuolisia rentoutuskursseja.
- Opiskelija osaa kuvata hengitys, rentoutusja venyttelyharjoitusten eri vaiheita ja etenemistä ohjauksessa.
- Opiskelija osaa ohjata erilaisia oppijoita ja valita heidän tasolleen sopivat harjoitukset ja variaatiot.
- Opiskelija osaa ohjata osallistujia kehon ja mielen tarkkailuun, itsensä kuunteluun ja hermoston rauhoittumiseen.
- Opiskelija osaa oman kokemuksesi kautta toimia esimerkkinä ja tuoda esille palautumisen, rauhoittumisen ja levon tärkeyttä.

## Keskeiset sisällöt

Koulutuksen keskeiset osa-alueet ovat:

- Lempeät ja rentouttavat venytykset
- Meditaatiot ja rentoutusharjoitukset
- Hoitavat soittimet
- Tuntien ja kurssien suunnittelu
- Ohjausharjoittelu

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Koulutus arvioidaan hyväksyty / hylätty -asteikolla. Arviointi perustuu osaamisvaatimusten saavuttamiseen. Hyväksytyt osaaminen edellyttää riittävää tietoperustan hallintaa ja sen soveltamista.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Opiskelija osaa käyttää työtehtävissään rentoutusohjaajana venytyksiin ja harjoituksiin liittyviä käsitteitä ja tietoperustaa asiantuntevasti.
- Opiskelija osaa ohjata asiakkaita turvallisesti ja vaihtoehtoja antaen venytyksissä, rentoutusharjoituksissa ja meditaatioissa.
- Opiskelija osaa käyttää hoitavia soittimia tarkoituksenmukaisella ja turvallisella tavalla apuna rentoutumisessa ja rauhoittumisessa.

- Opiskelija osaa luoda tavoitteita omalle toiminnalleen rentoutusohjaajana ja suunnitella ja toteuttaa rentoutustunteja ja kursseja.
- Opiskelija osaa toimia luonnollisesti ja kaikkien erilaisuutta kunnioittaen erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.
- Opiskelija osaa etsiä uutta tietoa ja kehittää ammattitaitoaan rentoutusohjaajana tarpeen mukaan.

## 2. Kesäyliopisto koulutuksen järjestäjänä

Kesäyliopistot ovat vapaan sivistystyön oppilaitoksia, joiden laaja alueellinen koulutustarjonta varmistaa omalta osaltaan korkeakoulutettua väestöä palvelevan koulutuksen saavutettavuutta eri puolella maata. Kesäyliopistot ovat osa korkeakoulutuksen kansallista jatkuvan oppimisen verkostoa, jossa yhdessä niin yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen kuin muiden koulutusorganisaatioiden kanssa tavoitteena on mahdollistaa opiskeleminen työn ohella. Kesäyliopistot tunnetaan erityisesti työelämän osaamista vahvistavasta koulutuksestaan, sillä koulutuksen toteuttamisessa käytetään työelämän parhaita asiantuntijoita, joilla on uusinta tietoa omalta alaltaan.

Kesäyliopistot muodostavat maan laajuisen verkoston ja oppilaitosten keskinäisellä yhteistyöllä vahvistetaan koulutuksen laatua. Yhdessä toimien varmistetaan iästä tai pohjakoulutuksesta riippumatta kaikkien kansalaisten mahdollisuus korkeakoulutasoiseen opetukseen sekä yleissivistävään ja työelämälähtöiseen koulutukseen kaikkialla Suomessa. Kesäyliopistoilla on 29 toimipistettä eri puolilla maata ja koulutusta järjestettiin vuonna 2020 kaikkiaan 45 paikkakunnalla.

Kesäyliopistot toimivat kiinteässä yhteistyössä omien alueidensa korkeakoulujen ja muiden koulutuksen tuottajien sekä työelämän asiantuntijoiden kanssa, mutta toimivat myös sellaisen korkeakouluopetuksen tarjoajana, jota paikkakunnan omilla korkeakouluilla ei ole koulutusvastuissaan. Kesäyliopistot tukevat opiskelijoita heidän jatkuvassa oppimisessaan tarjoamalla sijaintipaikkakunnillaan opetusta ja opiskelijan oppimista tukevia palveluja.

Nimestään huolimatta kesäyliopistot toimivat ympärivuotisesti painottaen toiminnassaan korkeakoulutasoista opetusta, työelämän osaamista vahvistavaa koulutusta, lasten ja nuorten tiedetoimintaa, ikääntyvien yliopistotoimintaa sekä yleissivistävää koulutusta, kuten kielikoulutusta sekä taideettä kulttuurialojen koulutusta.

Kesäyliopistojen opetuskielet ovat suomi ja ruotsi. Joissakin tapauksissa opetusta ja ohjausta annetaan myös englannin kielellä, jolloin siitä on erikseen mainittu koulutuskuvauksissa.

Kesäyliopistot laativat osaamisperusteiset opetussuunnitelmat, joissa kuvataan koulutustarjonnan tuottama osaaminen opintokokonaisuuksien tasolla. Osaamisperusteisuudella tuetaan opiskelijan mahdollisuutta hankitun osaamisen tunnistamiseen ja tunnustamiseen ja päällekkäisyyksien välttämiseen opintoja suoritettaessa.

Kesäyliopistojen opetussuunnitelmia laadittaessa pyritään ratkaisuihin, jotka kehittävät opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja aktiivista kansalaisuutta sekä tukevat heidän pyrkimyksiään jatkuvaan oppimiseen ja sivistykseen. Kunkin kesäyliopiston sijaintialueen ja sen väestön koulutustarpeet tuovat opetussuunnitelmaan kansallisen tason ohella tarvittavaa paikallisuutta.

### 2.1. Lainsäädännöllinen tausta, kesäyliopistojen tehtävä ja arvoperusta

Kesäyliopistojen toiminnasta säädetään vapaata sivistystyötä koskevassa lainsäädännössä. Laissa kesäyliopistojen tehtäväksi määritellään avoimen korkeakouluopetuksen sekä alueellisiin osaamis- ja sivistystarpeisiin vastaavan koulutuksen järjestäminen erityisesti korkeakoulutetun väestön tarpeita palvelevan (2§ (29.12.2009/1765)). Kesäyliopistojen toiminta perustuu opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämään ylläpitölupaan, joka voidaan myöntää riittävät ammatilliset ja taloudelliset edellytykset täyttävälle kunnalle, kuntayhtymälle, rekisteröidylle yhteisölle tai säätiölle. Kesäyliopistot ovat voittoa tavoittelemattomia yleishyödyllisiä yhteisöjä.

Kesäyliopistojen tehtävässä korostuvat paitsi laaja ja monipuolinen korkeakoulutuksen saatavuus myös sivistystehtävä kaikkialla Suomessa. Kesäyliopistoilla on tärkeä rooli niin yleissivistyksen kuin työelämässä tarvittavan osaamisen vahvistamisessa elinikäisen oppimisen periaatteiden

mukaisesti. Kesäyliopistot ovat osa korkeakoulutuksen verkostoa ja ne osaltaan tukevat yhteiskunnan eheyttä, tasaarvoa, osallisuutta ja aktiivista kansalaisuutta. Kesäyliopistojen visiona on tukea kansalaisten yksilöllisiä opintopolkuja ja kehittyä merkittäväksi jatkuvan oppimisen valtakunnalliseksi verkostoksi.

Kesäyliopistojen toiminta ja opetussuunnitelmien arvoperusta rakentuu kolmelle yhdessä määritellylle arvolle. Ne ovat **sivistys, kumppanuus ja merkityksellisyys**.

**Sivistys** on arvoista tärkein ja sen mukaisesti koulutuksen ja kasvatuksen kautta omaksuttu viisaus, avarakatseisuus ja henkinen kehittyneisyys ovat kesäyliopistojen toiminnan ytimessä. Sivistyksen arvosta kumpuaa kesäyliopistojen oppimiskäsitys, joka perustuu itseään kehittävän uteliaan ihmisen oppimisen polun viitoittamiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen.

**Kumppanuus** yhteistyön muotona on kesäyliopistojen arvoperustassa keskeinen. Kumppanuudessa kesäyliopistojen asiakkaisiin – niin kansalaisiin kuin yhteisöihin – kunnianhimoisena tavoitteena on toimia rinnallakulkijana. Kesäyliopistot haluavat luoda opiskelijalle hyvän asiakaskokemuksen, jonka merkitsee enemmän kuin asiakastyytyväisyys. Kumppanuus toteutuu myös kesäyliopistojen tiiviinä keskinäisenä verkostoitumisena ja oppilaitosten yhteistyönä yliopistoihin, ammattikorkeakouluihin ja muihin oman alueensa koulutusorganisaatioihin.

**Merkityksellisyys** on arvo, jossa korostuu oppimisen kyky tuottaa itseään kehittävälle uteliaalle ihmiselle jotakin itsessään arvokasta. Kesäyliopistojen koulutus ei ole pelkkä väline, esimerkiksi taloudelliseen menestymiseen, vaan luo arvokkaan elämän kokemuksia. Merkityksellisyyden arvon mukaisesti koulutuksen tavoitteena on eettisesti kestävänsä hyvän tuottaminen ja ihmisarvoisen elämän ja osallisuuden edistäminen. Merkityksellisyys toteutuu koulutuksessa myös siten, että itseään kehittävä, utelias ihminen saa mahdollisuuksia ilmaista ja toteuttaa itseään ja luoda sitä kautta uutta.

Kesäyliopistojen arvoperusta konkretisoituu kunkin kesäyliopiston osaamisperusteisessa opetussuunnitelmassa. Arvot toteutuvat kesäyliopistojen toimintakulttuurissa, opetuksessa ja opiskelijoiden jatkuvan oppimisen tukemisessa.

## 2.2. Opetus kesäyliopistossa

Lain mukaan vapaana sivistystyönä järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävänsä kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, osallisuus ja yhteisöllisyys.

Kesäyliopistojen oppimiskäsityksen ytimessä on itseään kehittävä, oppimishaluinen ja utelias ihminen osana oppivaa yhteisöä. Tämän mukaisesti opetuksessa ja oppimisessa korostuu ihmisen oma vastuu ja aktiivisuus itseohjautuvana toimijana. Tavoitteena on herättää oppivassa ihmisessä opittavaan asiaan liittyviä kysymyksiä, kykyä ymmärtämiseen ja ongelmanratkaisuun sekä halua ja intoa omiin kokeiluihin. Oppimiskäsityksen mukaan oppiva ja utelias ihminen rakentaa tietoa aikaisemman tietämyksensä ja kokemuksensa perustalle. Kesäyliopistoissa oppiminen palvelee opiskelijan sivistysperustan rakentamista ja työelämäosaamisen vahvistamista.