**Workshopien anti**

**Workshop 1**

Rekryotinti:

* Miten houkutella**:** konkreettisesti listoille, vaikka palkintona alennuksia, hauskanpito ei pakkopullaa, rentoa meininkiä, hyvinvointia. Hyvinvointitutori parempi sana koska liikuntatuutori-sana rajaa epäliikunnalliset pois.
* Tuutoreiden määrä 1/20-30 opiskelijaa.
* Ryhmäytyminen ja verkostot houkuttimena
* Ainejärjestöihin painostusta että pakko järjestää liikuntatuutorointia
* Eri kielet täytyy olla edustettuna, jotta vaihtareitakin saadaan hyvin mukaan.
* Kriteerinä valinnalle, että liikuntatuutorit ovat motivoituneita.
* Käyttää aktiivisesti oppilaskuntien ja ainejärjestöjen viestintäkanavia ja viikkomailia yms.
* Yhdistää normituutoreiden rekryyn.
* Rekryyn erilaisia ulostuloja: uusia juttuja kuten videoita ja blogeja. Pitää saada toiminnan sisältö tuotua näkyväksi potentiaalisille tuutorikandidaateille.
* Liikuntatuutorointi voi olla hyvin myös hyvinvointia ja voi hyödyntää tuutorina muutakin kuin liikunnallisuutta, eli muita vahvuuksia.
* Mitä enemmän seuraajia viestintäkanavissa → tavoittaa myös liikuntatuutorit. Pitää tehdä pohjatyötä viestintäkanavien eteen.

Koulutus:

* Alussa on yleinen info
* Vuoden mittaan katsotaan mitä tarpeita on jatkokoulutuksille/tapaamisille
* Ei voi olettaa, että tuutorit tietävät juuri mitään → kouluttaminen pitää aloittaa ihan perusteista
* Mainostaa tuutorointia koulutuksella ja osaamisen karttumisella.
* Pakolliset osuudet + ajanhallinnasta, ryhmänhallinnasta. Koulutus pitää suunnitella hyvin ja mainostaa ohjelman sisällöllä.
* Koulutus keväällä ennen kuin kesätyöt alkaa
* 1 koulutus voi riittää, jos on kunnollinen
* Sisältö: tietoiskuja liikunnan hyödyistä, tuo lähialueen liikuntapalveluiden edustajia kertomaan mahdollisuuksista, joita voi hyödyntää, tapahtuman järjestämisestä esim. muistilista miten järjestät tapahtumat, osallistava koulutus esim. ryhmätyöt.

Sitouttaminen ja palkitseminen:

* Esim. vakiovuoro liikuntatuutoreille
* Voi antaa aika vapaat kädet, mut jos palkintona esim. op niin täytyy kirjata tunteja ylös, liikuntaedut ja opintopisteet.
* Ryhmäytymistä alusta asti, yhdessä luodaan tavoitteet sille toiminnalle, vastuutuutorit ovat linkkinä.
* Raportointiin portfolio, oppimisen seuranta jos saamassa opintopisteitä.
* Aktiivisuuden ja oma-aloitteisuuden taso vaihtelee tuutoreiden välillä, täytyy olla tarkkana, ettei se aiheuta ristiriitoja ja hermostumista.
* Rekryvaiheessa täytyy kertoa kaikki edut ja mainostaa niillä.
* Ruoka on hyvä keinoa houkutella, rahanarvoisia etuja, jotka tulee esille rekryvaiheessa.
* Vuosikello selkeeksi jo ennakkoon
* Yhteistyö vertaistutoreiden kanssa
* liikuntatuutoriristeily tms. iso kokoontuminen

**Workshop 2**

Syitä vähäiselle liikunta-aktiivisuudelle:

* Kiire, ajanpuute, koululiikuntatraumat, kiire, terveydentila, helpommin mentaalisen palkinnon antavat ajanvietteet, infonpuute
* Intohimoiset ei-liikunnalliset harrastukset -> ei aikaa liikkua
* Jos ei halua ryhmässä halua liikkua → mitä sitten?

Millaisia vähän liikkuvat ihmiset ovat:

* Heterogeeninen joukko
* Tietyt yhteiset ominaisuudet nousevat muita yleisemmiksi, kun tarkastellaan vähän liikkuvien joukkoa (esim. yksinäisyys, etninen tausta, opiskelut alkuvaiheessa, ulkonäkönsä perusteella erityisryhmään idenfifioituminen. Huom! Lisätietoa löytyy korkeakoululiikunnan suositukset -julkaisusta.

Ratkaisuja vähän liikkuvien mukaansaamiseksi:

* Tilausta matalan kynnyksen toiminnalle
* Välinetarjontaa korkeakouluissa
* Leikit
* Rakentaa liikkumisympäristöjä
* Antaa vaikutelmaa, että kaikki ovat tervetulleita → viestiä esim. valokuvilla, että täällä on kaikennäköisia ihmisiä
* Yhteistyössä!
* Fyssariopiskelijoilta palveluita opiskelijoille
* Matala kynnys voi olla esim pilkkimistä, grilliretkiä ym. ei niin fyysistä toimintaa
* Jalkauttaa luokkien tasolle: tuutorit lähtee luokan kanssa liikkumaan.
* Korostaa toiminnan markkinoinnissa yhteisöllisyyttä, kavereita, sosiaalisia suhteita, kunnon kohotusta.
* Lisätä palveluiden tietoisuutta, järjestäjä voi toimia markkinoijana → hyödyntää henk.koht suhteita innostamiseen.