



**verkko
puntari**

Kirjoita chat-kenttään,
mistä liityt tapaamiseen ja
millainen keli siellä on? :)

Tervetuloa Verkkopuntari-ohjaajien etätapaamiseen!

Tapaaminen alkaa pian

Ohjaajien
etätapaamiset:
www.verkkopuntari.fi

26.5. klo 9–10.30





Sisältö

Tervetuloa

Tavoite ja aikataulu

Esittäytyminen

Kuulumiset

Verkkopuntari-hankkeen kuulumiset

Verkkopuntari-caset

Etätapaamisista

Kehittämisehdotukset



Tavoite ja aikataulu



Etätapaamisen tavoite on:



- tukea ohjaajien verkostoitumista



- helpottaa kurssien pitämistä



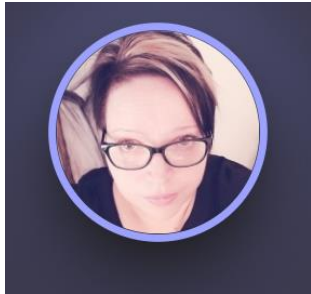
- vaihtaa kokemuksia ohjaamisesta



Aikataulu: klo 9.00-10.30, tauko (5 min) puolessa välissä



Tekninen tuki tapaamisen aikana



Kirsi Järvinen
Satakunnan Sydänpiiri

kirsi.jarvinen@sydan.fi

p. 044 2376 803



Mitä kuuluu?

Mistä organisaatiosta ja yksiköstä olet?

Kokemuksia verkko-ohjaamisesta? Millaisia?

Odotukset etätapaamiselle?



Verkkopuntari-hankkeen kuulumiset



Perehdytys ja kurssit ovat maksuttomia vuonna 2021.
Ilmoittautuminen perehdytyksiin: www.verkkopuntari.fi
Sopii myös aiemmin koulutukseen osallistuneille.

2021 Verkkopuntari käynnistynyt 8 maakunnassa. Joka neljäs osallistuja on ollut joko ravitsemusterapeutti tai terveydenhoitaja. Toiseksi eniten on ollut edustettuina fysioterapeutti ja sairaanhoitajat. Mukana ollut liikunta-alan ammattilaisia, soite-kehittäjiä tai muita, kenen työhön elintapaohjaus liittyy ja ovat olleet tutustumassa toimintamalliin.

Jatko:
12/2021 tulee STEA:lta avustusehdotus vuodelle 2022.

Verkkopuntari jatkaa joka tapauksessa Sydänpiirin toimintana.

Satakunnan Sydänpiirin tavoite on, että toiminta olisi yleishyödyllistä ja maksutonta jatkossakin.



Verkkopuntari-caseja



Verkkopuntari-caseja

- Neuvolaikäisten lasten vanhemmat (vertaistuki)
- Uniapneaa sairastavat (tapaamisiin liitetty tietoa ja keskustelua uniapneasta)
- Tyypin 2 diabeetikot (diabetesvastaanotto, ravitsemusterapeutit ohjanneet)
- Työterveyshuollon asiakkaat
- Työttömät, esim. kuntouttavan työtoiminnan parissa olevat (yhteistyö kunnan työllistymispalveluiden kanssa)
- Raskaana olevat (oma sisältö, keväällä 2021)
- Keliakiaa sairastavat (valtakunnallinen)
- Elintapaohjauksen pilotti / Keski-Suomi
- Yksilöohjaus / Pohjois-Pohjanmaa ja muut maakunnat
- Monialainen toteutus (mukana ohjaajien lisäksi myös psykologi, lääkäri, ravitsemusterapeutti / Kymenlaakso)
- Maakunnallinen ohjaaja (hyvinvointivalmentajat / Etelä-Karjala)



ETÄTAPAAMISISTA



Kokemuksia etätapaamisista

- Satakunnan Sydänpiirin Verkkopuntari-valmennusten tapaamiset on pääosin toteutettu etänä 3/2020 alkaen
- Tapaamisia toteutettu Teamsin tai puhelimen (yksilöohjauksessa vaihtoehtona) välityksellä
- Puhelimitse yksilösoitoista hyvä kokemus!
- Ns. perinteisissä tapaamisissa ryhmäyttäminen helpompaa
- Materiaalisalkkuun lisätty osio, mitä huomioida ennen etätapaamista ja tapaamisten aikana



Teams:in minimivaatimukset:

- ✓ Osaat luoda osallistumislinkin tai tehdä kalenterikutsun
 - ✓ Pystyt liittymään kokoukseen ja päästämään väkeä paikalle
 - ✓ Näytön jakaminen, jos haluat jakaa sisältöä, esim. diaesityksen
-
- Muut toiminnot ovat lisukkeita ja niiden käyttö riippuu ohjaajasta ja toisaalta myös kohderyhmästä
 - Monesti, mitä yksinkertaisempi toteutus, sen parempi!
 - Huomaa virtuaalinen viive ja kärsivällisyys, verkossa vastaaminen kestää.
 - Voi turhauttaa, jos/kun joku ei toimi etätapaamisissa: onko kyse niin vakavista asioista?



Käytännön vinkkejä osallistaviin etätapaamisiin

- Tule ajoissa paikalle vastaanottamaan, tervehdi ja toivota tervetulleeksi jokainen alussa nimeltä
- Suljetaan puhelimet ja keskitytään kyseiseen hetkeen
- Kamerat päällä tai ainakin välillä päällä, jos osallistujille ok
- Esim. fiiliskortti alkuun tai muuhun vaiheeseen tapaamista



Lari Karreinen / Osana Yhteistä ratkaisua Oy (sovellettu fiiliskortti etätapaamiseen)

Lisätietoa:

Esim. Etätapaamisiin liittyviä blogikirjoituksia, webinaritallenteita, koulutuksia (osa maksuttomia):
em. Lari Karreinen



Käytännön vinkkejä osallistaviin etätapaamisiin

...jatkuu:

- Ihmiset tykkäävät vapaasta juttelusta vs. ohjaaja koko ajan äänessä
- Aktivoi ainakin 15 minuutin välein
- Kannusta osallistujia kommentoimaan, auttamaan toisia ja kertomaan esim. omista oivalluksista chatissa
- Pyydä osallistujia kirjaamaan kommentteja chatiin jostain aiheesta ja esim. pyydä tarkennusta johonkin vastaukseen "Mainitsit Matti tämän, kertoisitko lisää?" tms.

- Huom viive: välillä pitää maltaa odottaa, että osallistujat ehtivät vastata
- Tauko 45-60 min välein
- Jos ohjaaja haluaa ja osallistujilla valmius: Teams-pienryhmähuoneet parikeskusteluihin ja kokousreaktiot

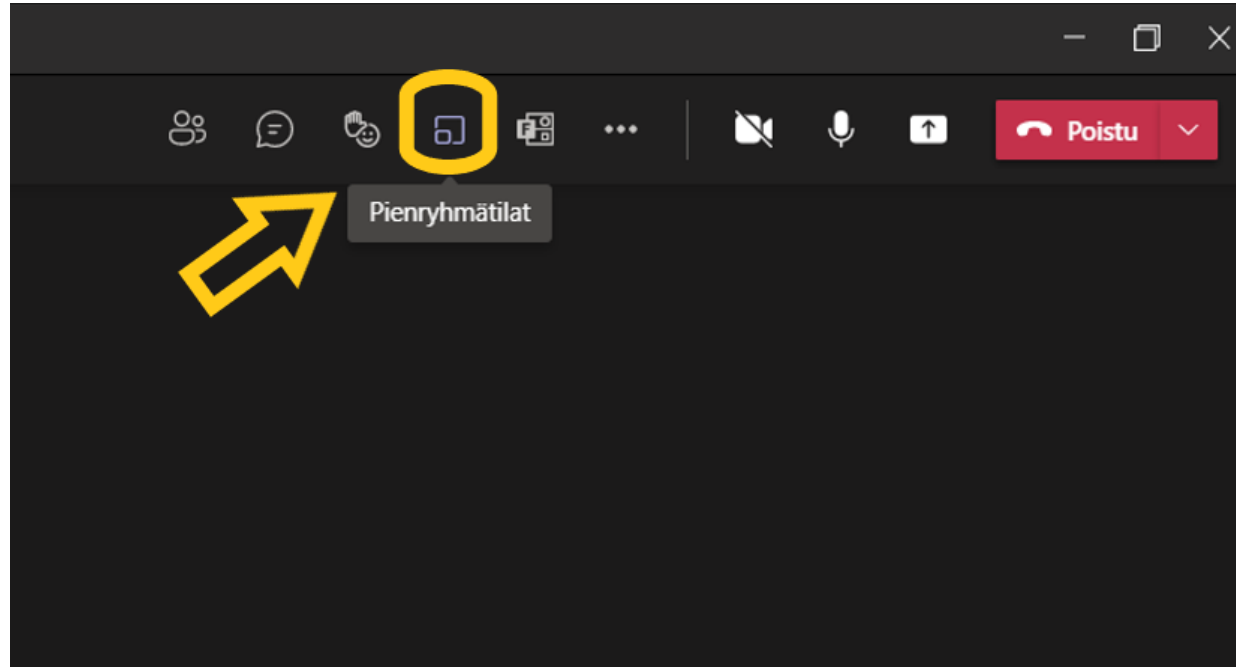
TEAMS:in UUDET TOIMINNOT



Parikeskustelu



Pari/pienryhmäkeskustelut



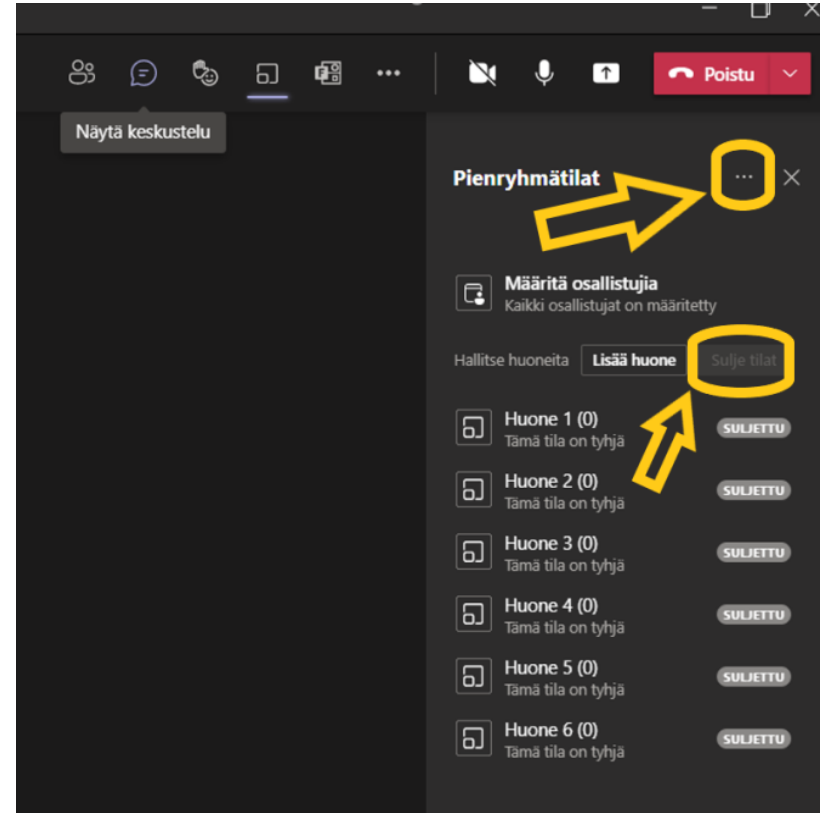
Kokouksen koollekutsuja voi luoda ja käynnistää tiloja.



Osallistujat voidaan jakaa automaattisesti tai manuaalisesti huoneisiin.

Koollekutsuja voi lähettää yhteisiä ilmoituksia tiloihin (kuva).

Ja pyytää osallistujat takaisin ns. päähuoneeseen (kuvassa alempi nuoli).

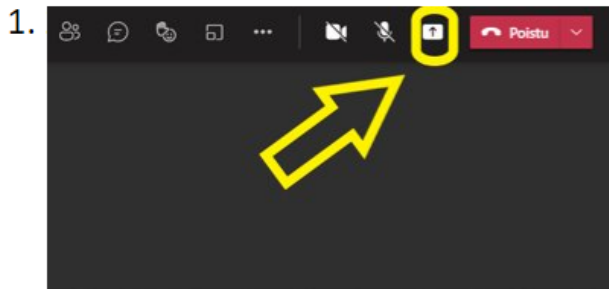


Esittäjänäkymä

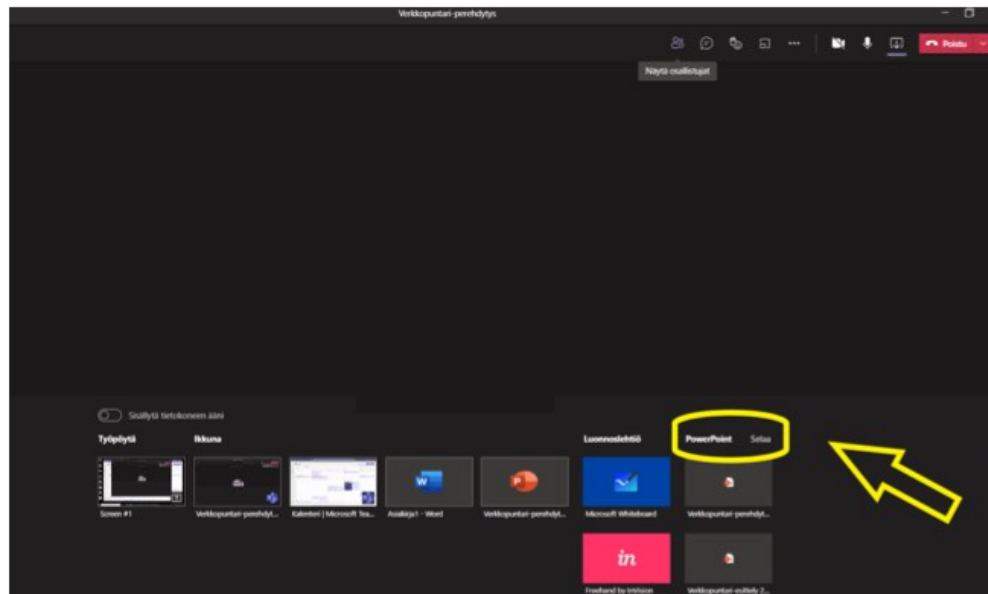


Tukea etätapaamisiin

- Voit käyttää ns. Esittäjänäkymää, jolloin voit nähdä diaesityksesi muistiinpanot, osallistujien ja oman videokuvat, keskustelun, sekä ilmoitukset. Tee näin: **1. valitse "jaa sisältö"**, **2. valitse "Powerpoint" tai "selaa"**. Esitys kannattaa olla valmiiksi avattuna ennen näytön jakoa.



2.



- Kun olet jakanut edellisen dian ohjeen mukaisesti sisällön, näet:

sekä diaesityksen **muistiinpanot**, osallistujien ja oman **videokuvat**, **keskustelun** sekä **ilmoitukset**.

Näet esim. **kokousreaktiot** tai jos osallistuja **viittaa** pyytäkseen puheenvuoroa.

The screenshot shows a Zoom meeting window titled "Verkkopuntari-perehdytys". The main content area displays a presentation slide with the "verkko puntari" logo (a red apple with a white 'V') and the text "Satakunnan Sydämpiiri ry" and "Tervetuloa!". The slide number "1/27" is visible in the bottom left corner. To the right of the slide, the text "Tervetuloa, ohjaajan/ohjaajien esittäytyminen" is displayed. Below the slide, a gallery view shows eight thumbnails of other slides. On the right side, a "Kokouksen keskustelu" (Meeting Chat) window is open, showing a list of messages and reactions. The messages include: "Tämä kokouksen keskustelu on vaimennettu. Avaa se!", "Johanna Tavela vaihtoi kokouksen nimeksi Verkkopuntari-perehdytys.", "Kirsi Järvinen liittyi kokoukseen.", "11:25 Kokous päättyi: 3 min 16 s", "11:27 Kokous päättyi: 1 min 22 s", "11:27 Kokous alitti.", "11:30 Mokka moi", "Kotä tänään paikalla?", "Kirsi Järvinen 11:30 Mokka moi", and "11:40 Tästä tämä keskustelu lähtee". At the bottom of the Zoom window, there are two video thumbnails: one for "Kirsi Järvinen" and another for a woman with dark hair. The Zoom control bar at the bottom right includes icons for mute, video, chat, and other meeting functions.



Kehittämisehdotukset



Kiitos! :)

