

# Täydennyskoulutukset

 **KSAAO**  
KOUVOLAN SEUDUN  
AMMATTIOPISTO  
Työelämä- ja  
kehittämispalvelut

# Sisältö

Täydennä osaamistasi KSAOssa .....	3
<b>Esimiestyön koulutuksia</b>	
Palvelumuotoilun perusteet .....	6
LEANin perusteet .....	6
LEAN – Kaizen -menetelmä .....	6
Esimiehen lakitieto .....	6
Esimiesviestintä .....	6
Muutoksen haasteet ja mahdollisuudet .....	7
Tiimivalmennus esimiehille .....	7
Tiimivalmennus .....	7
Esimiehen rooli työyhteisössä - tehtävät ja vastuut.....	7
<b>Itsearviointi-, rekrytointi- ja perehdytyskoulutuksia</b>	
Thomas -analyysi .....	9
Perehdytys .....	9
Kausityöntekijän perehdyttäminen .....	9
Työhön palaavan työntekijän perehdyttäminen .....	9
<b>Työhyvinvointikoulutuksia</b>	
Työnohjaus – kuulevat korvat, näkevät silmät .....	10
Stressin säätely ja työssäjaksaminen .....	11
Vaikuttava hyvinvointivalmennus – pysyvä elämäntapamuutos .....	11
Hyvinvointia joogasta .....	11
Erilaisuus voimavaraksi työyhteisössä .....	12
Voimaantumispäivä! .....	12
VOIMAKEHÄ®- valmennus – Löydä oma polkusi loistaa! .....	12
Työhyvinvointia yhdessä kokaten .....	12
Työyhteisön ryhmätraining – liikunta- ja ergonomiavalmennus .....	13
Kroppa kuntoon – työergonomiaa yksilöllisesti .....	13
Työhyvinvointipäivät/-illat tai teematapahtumat ryhmille .....	13
<b>Terveys- ja hyvinvointialan koulutuksia</b>	
Tietoa ja taitoa lääkehoitoon .....	15
Näytteenotto hoitajan työssä .....	15
Palliatiiivinen hoito ja saattohoito .....	15
<b>Seksuaalisuus- ja kehotunnekasvatuskoulutuksia</b>	
Seksuaalisuus osana hyvinvointia .....	16
Seksuaalisuus hoitotyössä .....	16
Kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksessa .....	17
Seksuaalisuuskasvatus peruskoulussa .....	17
Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus .....	17
<b>Asiakaspalvelu koulutuksia</b>	
Asiakaspalvelun avaimet .....	19
Asiakaspalvelutehtävissä toimivien tsemppikoulutus .....	19
Asiakaskeikkeiset toimintatavat .....	19
<b>Muita koulutuksia</b>	
Office 365:n tehokas käyttö .....	20
Työväkivallan ennaltaehkäisy ja hallinta .....	21
Kulttuurien tuntemus .....	21
Raivaussahauskoulutus .....	21
Aloittavan viljelijän koulutus .....	21
<b>Tekniikan koulutuksia</b>	
Hitsauksen täydennyskoulutus .....	22
Nostinkoulutus .....	22
Koneistus .....	23
Vesivirtojenmittaus, säätö ja tasapainotus .....	23
Mittaus rakennusosalalla .....	23

# Täydennä osaamistasi KSAOssa

Tarjoamme Kouvolan seudun ammattiopistossa, KSAOssa, laajan ammatillisen koulutuksen lisäksi monipuolisia asiantuntija- ja täydennyskoulutuspalveluja. Koulutukset järjestetään ajanmukaisissa tiloissamme Utinkadun kampuksella Kouvolassa tai asiakkaan kanssa sovituisissa tiloissa. Osaava henkilökuntamme odottaa innolla mahdollisuutta päästä kouluttamaan kiinnostuneita ja eri alojen oman osaamisensa kehittäjiä.

Täydennyskoulutusvalikoimastamme löytyy niin ammatillista lisäosaamista tarjoavia koulutuksia kuin työyhteisön hyvinvoinnin kehittämiseenkin liittyviä kokonaisuuksia. Osa tässä esitteessä olevista koulutuksista nivoutuu suoraan laajempiin opintokokonaisuuksiin, joten niiden kautta voi tulla kokeilemaan, kiinnostaisiko kokonaisen uuden tutkinnon suorittaminen.

Täydennyskoulutuksien avulla niin yksittäinen työntekijä kuin koko työyhteisökin voi ylläpitää ja kehittää osaamistaan sekä edistää jaksamistaan ja hyvinvointiaan muuttuvissa tilanteissa. Koulutukset sopivat niin työelämässä oleville kuin erilaisissa elämän siirtymävaiheissa ponnahduslaudaksi tai innostajaksi uuteen. Jos valikoimastamme ei löydy juuri sinulle tai juuri teidän työyhteisönne tarvitsemää koulutusta, suunnittelemme ja toteutamme sen mielellämme yhdessä kanssanne.



## Vaikuttavan osaamisen KSAO toivottaa sinut tervetulleeksi!

Marja Sarante  
työelämä- ja kehittämispalvelupäällikkö

- Kysy lisätietoja koulutuksesta ja hakeutumisesta kiinnostavan koulutuksen yhteyshenkilöltä.
- Voit pyytää tarjouksen myös yritykselle tai ryhmälle, jolloin koulutus suunnitellaan asiakkaan tarpeiden mukaiseksi. Koulutus voidaan toteuttaa joko KSAOssa tai asiakkaan tiloissa.
- Kysy myös mahdollisuutta suorittaa koulutus oppisopimuksella.
- Autamme rahoitusratkaisun löytymisessä (lisätietoja rahoitusvaihtoehdoista: [ksao.fi/rahoitus](https://ksao.fi/rahoitus))
- Useiden koulutusten monimuotototeutus tarjoaa enemmän joustoja opintojen suorittamisajankohtaan ja -paikkaan. Voit täydentää aikaisemmin hankkimaasi alaan liittyvää osaamista tai opiskella esimerkiksi työn ohessa.







# Esimiestyön koulutuksia



## Palvelumuotoilun perusteet

- Mitä opitaan:** Palvelumuotoilun keskeiset käsitteet, menetelmät ja toimintatavat, palvelumuotoilun hyödyntäminen arkipäivän työssä
- Kenelle:** Palvelualoilla työskenteleville, asiasta kiinnostuneille, kokonaisille työyhteisöille toiminnan kehittämiseen
- Toteutus:** Monimuotototeutus, työpaikoille suunnitellut omat kokonaisuudet
- Kysy lisää:** Pia Karppele, [pia.karppele@ksao.fi](mailto:pia.karppele@ksao.fi), p. 020 615 8723

## LEANin perusteet

- Mitä opitaan:** LEAN-menetelmän avulla kehittämään työntekoa ja johtamista. Tavoitteena on tunnistaa ja poistaa hukkaa, keskittyä työn tuottavuuteen ja laatuun. Tekemään asiat kerralla fiksusti oikein.
- Kenelle:** Asiasta kiinnostuneille, kokonaisille työyhteisöille toiminnan kehittämiseen
- Toteutus:** Monimuotototeutus, työpaikoille suunnitellut omat kokonaisuudet
- Kysy lisää:** Pia Karppele, [pia.karppele@ksao.fi](mailto:pia.karppele@ksao.fi), p. 020 615 8723

## LEAN – Kaizen -menetelmä

- Mitä opitaan:** Prosessien parantamista Lean 6S-menetelmällä. Asiakkaan tarpeiden mukaista tuotanto- tai palveluprosessin parantamista LEAN-Kaizen menetelmällä, Lean 6S- mittauksilla ja Lean 5S- järjestyksellä.
- Kenelle:** Asiasta kiinnostuneille, kokonaisille työyhteisöille toiminnan kehittämiseen
- Toteutus:** Monimuotototeutus, työpaikoille suunnitellut omat kokonaisuudet
- Kysy lisää:** Minna Parkko, [minna.parkko@ksao.fi](mailto:minna.parkko@ksao.fi), p. 020 615 8711 tai Tuija Kaitarinne-Kunnari, [tuija.kaitarinne-kunnari@ksao.fi](mailto:tuija.kaitarinne-kunnari@ksao.fi), p. 020 615 5898

## Esimiehen lakitieto

- Mitä opitaan:** Opiskellaan työläinsäädäntöä, työ- ja palvelusuhdesäädöksiä, työsuojelu- ja työterveyshuoltosäädöksiä ja yhteistoimintalakia
- Kenelle:** Esimiehenä toimivat tai esimiestehtäviin hakeutuvat
- Toteutus:** Monimuotototeutus
- Kysy lisää:** Marja Jordberg-Gilbert, [marja.jordberg-gilbert@ksao.fi](mailto:marja.jordberg-gilbert@ksao.fi), p. 020 615 5892

## Esimiesviestintä

- Mitä opitaan:** Oman viestintätyylin tunnistamista ja sen vaikutusta työryhmän jäseniin. Edistämään keskinäistä vuorovaikutusta työryhmässä, palautteen vastaanottamista sekä rakentavan ja motivoivan palautteen antamista ja haasteellisten tilanteiden hoitamista ratkaisukeskeisesti.
- Kenelle:** Esimiehenä toimiville tai esimieheksi hakeutuville
- Toteutus:** Monimuotototeutus
- Kysy lisää:** Marja Jordberg-Gilbert, [marja.jordberg-gilbert@ksao.fi](mailto:marja.jordberg-gilbert@ksao.fi), p. 020 615 5892

# Muutoksen haasteet ja mahdollisuudet

**Mitä opitaan:** Tietämään muutoksen syyt ja tarpeet sekä muutosprosessiin sitoutumista omalla toiminnalla ja esimerkillä. Ohjaamaan ja tukemaan työryhmän jäseniä muutosprosessissa ottaen huomioon ihmisten erilaisuuden. Muutosprosessissa etenemistä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti sekä oikea-aikaista ja avointa viestintää.

**Kenelle:** Esimiehenä toimiville tai esimiestyöhön hakeutuvilla

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Marja Jordberg-Gilabert, [marja.jordberg-gilabert@ksao.fi](mailto:marja.jordberg-gilabert@ksao.fi), p. 020 615 5892

## Tiimivalmennus esimiehille

**Mitä opitaan:** Tiimien perustehtävät, tiimin johtaminen, tiimitoiminnan seuraaminen ja arvioiminen, tiimin muodostuminen, tiimityön aloittaminen, tiimin roolit, tiimin elinkaari, haastavat tilanteet tiimityössä, vuorovaikutustaitoja, tiimien kehittäminen

**Kenelle:** Esimiehenä toimiville tai esimiestyöhön hakeutuvilla

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Pia Karppele, [pia.karppele@ksao.fi](mailto:pia.karppele@ksao.fi), p. 020 615 8723

## Tiimivalmennus

**Mitä opitaan:** Tiimityöskentelyn perusteet, tiimien toiminta ja tiimien roolit, perusvalmiudet tiiminvetäjänä toimimiseen

**Kenelle:** Tiimityötä tekeville, tiimityöhön siirtyville, kokonaisille työyhteisöille

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Pia Karppele, [pia.karppele@ksao.fi](mailto:pia.karppele@ksao.fi), p. 020 615 8723

## Esimiehen rooli työyhteisössä - tehtävät ja vastuut

**Mitä opitaan:** Esimiehen valtuudet ja vastuut, oman perustehtävän tunnistaminen, työn tavoitteet ja odotukset, omien vahvuksien ja kehittämiskohteiden tunnistamista

**Kenelle:** Esimiehenä toimiville tai esimiestyöhön hakeutuvilla

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Marja Jordberg-Gilabert, [marja.jordberg-gilabert@ksao.fi](mailto:marja.jordberg-gilabert@ksao.fi), p. 020 615 5892





Itsearviointi-,  
rekrytointi- ja  
perehdytys-  
koulutuksia





# Thomas -analyysi

Itsearviointiin perustuva henkilökohtaisen profiilin analyysi HPA auttaa tarkasti selvittämään arvioitavan henkilön toimintatyylejä työssään. Analyysi kertoo henkilön vahvuuksista, rajoitteista, motivaatiotekijöistä, oma-aloitteisuudesta, kommunikointityylistä, kehittymismahdollisuuksista ja käyttäytymisestä painetilanteessa. Analyysi auttaa oman työtyylin kehittämässä sekä erilaisten työskentelytapojen ymmärtämisessä ja huomioimisessa. Analyysiä voidaan käyttää myös koko työyhteisön kehittämässä ja keskinäisen ymmärryksen lisääjänä. Analyysiin voidaan liittää työyhteisön toimintatyylejä käsittelevä koulutus. Thomas -analyysi sopii myös rekrytointitilanteisiin.

**Kenelle:** Asiasta kiinnostuneille, kokonaisille työyhteisöille, rekrytoijille

**Toteutus:** Sovitaan yhteydenoton perusteella:

- Analysoitavalle lähetetään sähköpostitse linkki itsearvioon.

Siinä hän valitsee annetuista vaihtoehdoista itseään nykyisessä työtilanteessa parhaiten ja vähiten kuvaavat sanat

- Analysoitava saa henkilökohtaisen palautteen, n. 30 minuuttia

**Kysy lisää:** Pia Karppela, [pia.karppela@ksao.fi](mailto:pia.karppela@ksao.fi), p. 020 615 8723

# Perehdytys

**Mitä opitaan:** Perehdytyksen tavoitteet ja toimintatavat, perehdytykseen liittyvät vastuut, perehdytysmenetelmiä käytännössä sekä perehdytyksen suunnittelua ja seurantaa

**Kenelle:** Perehdyttäjänä toimiville, esimiehille ja esimiehiksi hakeutuville

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Pia Karppela, [pia.karppela@ksao.fi](mailto:pia.karppela@ksao.fi), p. 020 615 8723

# Kausityöntekijän perehdyttäminen

**Mitä opitaan:** Perehdyttämisen ja työnohjauksen perustaitoja uuden kausityöntekijän tai lyhytaikaisen sijaisen perehdyttämiseen. Nuoren työntekijän ohjaaminen ja nuoreen työntekijään liittyvää lainsäädäntöä.

**Kenelle:** Perehdyttäjänä toimiville, esimiehille ja esimiehiksi hakeutuville, kokonaisille työyhteisöille

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Pia Karppela, [pia.karppela@ksao.fi](mailto:pia.karppela@ksao.fi), p. 020 615 8723

# Työhön palaavan työntekijän perehdyttäminen

**Mitä opitaan:** asiat joihin pitää kiinnittää huomiota, kun työntekijä palaa työhön pitkän poissaolon jälkeen.

**Kenelle:** Perehdyttäjänä toimiville, esimiehille ja esimiehiksi hakeutuville, kokonaisille työyhteisöille

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Pia Karppela, [pia.karppela@ksao.fi](mailto:pia.karppela@ksao.fi), p. 020 615 8723



# Työhyvinvointi- koulutuksia

## Työnohjaus – kuulevat korvat, näkevät silmät

**Mitä opitaan:** Ymmärrystä työtä kuormittavista tekijöistä, työn aiheuttamista tunteista ja tuntemuksista, omasta ammatti-identiteetistä, työuupumusta ehkäisevistä keinoista sekä taitoja itsensä kehittämiseen.

**Kenelle:** Jokaiselle, joka haluaa tutkia itseään työntekijänä: mistä hänen työpäivänsä koostuu, minkälainen on hänen työnkuvansa ja mistä hänen onnistumisen kokemuksensa kumpuavat. Kaikille, jotka haluavat pysähtyä tutkimaan, mitä työ hänelle antaa ja mitä se vaatii ja mihin asioihin ja miten hän voi itse vaikuttaa.

**Toteutus:** Yksilöohjaus, pienryhmä-/ryhmäohjaus tai työyhteisöohjaus (yli 10 osallistujaa). Toteutus on prosessinomaista ja sitoutumista vaativaa.

**Kysy lisää:** Anne Varonen, [anne.varonen@ksao.fi](mailto:anne.varonen@ksao.fi), p. 020 615 8732

# Stressin säätely ja työssäjaksaminen

**Mitä opitaan:** Psykkisen toimintakyvyn merkitystä työkyvylle, työperäisen stressin uhkatekijöiden tunnistamista, stressin säätelyn mahdollisuuksia sekä henkilökohtaisten voimavarojen kartoittamista työssäjaksamisen tueksi.

**Kenelle:** Työyhteisöjen henkilöstölle

**Toteutus:** Luentoja, harjoitteita pienryhmissä, henkilökohtaista työkykyä parantavan suunnitelman laatimista. Vähintään kahdeksan (8) tuntia lähi- / verkkototeutusta (Teams) ja omaehtoista työskentelyä sekä purkutilaisuus noin kaksi (2) tuntia lähi-/verkkototeutuksena.

**Kysy lisää:** Kirsi Ruuskanen, [kirsi.ruuskanen@ksao.fi](mailto:kirsi.ruuskanen@ksao.fi), p. 020 615 8176

# Vaikuttava hyvinvointivalmennus – pysyvä elämäntapamuutos

**Mitä opitaan:** Pysähtymään oman hyvinvoinnin äärelle ja tunnistamaan, sekä ratkaisemaan niitä asioita, joilla on suurin kerrannaisvaikutus omaan hyvinvointiin ja vireystilaan, valmentaudutaan siihen, miten on mahdollista voida hyvin tämän päivän hektisessä työelämässä ja vapaa-ajalla, sekä tarvittaessa toteuttaa pysyvä elämäntapamuutos. Valmennus lisää yhteisöllisyyttä ja parantaa lisäksi työturvallisuutta, sillä hyvinvoiva ja vireä työntekijä selviytyy tutkitusti paremmin myös haastavista tilanteista.

**Kenelle:** Valmennus sopii yrityksille/laitoksille, jotka haluavat parantaa työntekijöiden työhyvinvointia ja työssäjaksamista, lisätä motivaatiota ja työturvallisuutta, sekä vähentää sairaspöissoaloja. Lisäksi valmennuksessa pidettävä luento-osuus sopii sellaisenaan esim. yrityksen tyhy-päivän aloitukseksi ennen muuta ohjelmaa.

**Toteutus:** Valmennuksen kesto on kuusi tuntia, pitäen sisällään luennon ja tehtäviä. Valmennus voidaan tarvittaessa räätälöidä yrityksen tarpeiden mukaisesti useampaan osaan ja pidemmälle aikavälille, jolloin sillä voidaan saada vaikuttavuutta vielä monipuolisemmin tai vain luento-osuus toteutetaan neljän tunnin mittaisena.

**Kysy lisää:** Sampo Saarivirta, [sampo.saarivirta@ksao.fi](mailto:sampo.saarivirta@ksao.fi), p. 020 615 5933

# Hyvinvointia joogasta

**Mitä opitaan:** Keskittymään, rauhoittumaan, kehittämään läsnäolotaitoja ja hyvinvoinnin kokemuksia.

**Kenelle:** Kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille henkilöille, jotka haluavat lisätä keskittymistä, mielen tasapainoa ja liikkuvuutta. Työyhteisölle työhyvinvointipäivän sisällöksi tai osaksi tyhy-päivää.

**Toteutus:** Lempeä joogaharjoitus, jossa yhdistetään kehon ja hengityksen liike.

**Kysy lisää:** Mari Kallio, [mari.kallio@ksao.fi](mailto:mari.kallio@ksao.fi), p. 020 615 8148

# Erilaisuus voimavaraksi työyhteisössä

**Mitä opitaan:** Erilaisten persoonien sekä yksilöiden vahvuuksien tunnistamista työyhteisön voimavarana sekä kunnioittavaa vuorovaikutusta, jotka kaikki lisäävät henkilöstön työhyvinvointia. Yksilötasolla opitaan arjesta irtautumista, arjen hyvinvointia ja työssä jaksamista.

**Kenelle:** Työyhteisöjen henkilöstölle

**Toteutus:** Vuorovaikutteinen luento ja toiminnalliset menetelmät

**Kysy lisää:** Kirsi Ruuskanen, [kirsi.ruuskanen@ksao.fi](mailto:kirsi.ruuskanen@ksao.fi), p. 020 615 8176 tai Mari Kallio, [mari.kallio@ksao.fi](mailto:mari.kallio@ksao.fi), p. 020 615 8148

# Voimaantumispäivä!

**Mitä opitaan:** Luovin menetelmin, taiteen keinoin ja/tai joogan/ tietoisuustaitojen avulla rentoudutaan, löydetään omia vahvuuksia, voimaannutaan sekä lisätään itsetuntemusta. Menetelmät ja harjoitteet sopivat kaikille, eivätkä tarvitse aikaisempaa kokemusta.

**Kenelle:** Työyhteisöjen henkilöstölle

**Toteutus:** Alustus päivän aiheeseen ja erilaiset luovat menetelmät asiakkaan toiveiden mukaisesti

**Kysy lisää:** Kirsi Ruuskanen, [kirsi.ruuskanen@ksao.fi](mailto:kirsi.ruuskanen@ksao.fi), p. 020 615 8176 tai Mari Kallio, [mari.kallio@ksao.fi](mailto:mari.kallio@ksao.fi), p. 020 615 8148

# VOIMAKEHÄ®- valmennus – Löydä oma polkusi loistaa!

**Mitä opitaan:** Opitaan tuntemaan itseä, omia voimavaroja, miten voin voida hyvin ja kukoistaa työelämässä ja muutenkin, stressata vähemmän. Miten työyhteisö voisi hyödyntää työntekijöiden vahvuuksia ja osaamisia entistä paremmin.

VOIMAKEHÄ®- valmennus perustuu positiivisen psykologian ns. laajaan vahvuusnäkemykseen. Voimakehään sisältyvät luontevahvuudet, luontainen kyvykkyyks ja lahjakkuus, hankitut tiedot ja osaaminen, kiinnostuksen kohteet, arvot ja resurssit.

**Kenelle:** VOIMAKEHÄ®- valmennuksesta on hyötyä kaikille, jotka miettivät omaa elämäänsä ja tulevaisuuden ratkaisuja. Valmennus soveltuu sekä ammatinvalinnan ja uraohjauksen että johtamisen ja valmentamisen työvälineeksi.

**Toteutus:** Yksilöohjaus, pienryhmä-/ryhmäohjaus tai työyhteisöohjaus (yli 10 osallistujaa). Toteutus voidaan sopia tarpeiden mukaan.

**Kysy lisää:** Anne Varonen, [anne.varonen@ksao.fi](mailto:anne.varonen@ksao.fi), p. 02061 58732

# Työhyvinvointia yhdessä kokaten

**Mitä opitaan:** Terveysttä ylläpitävän ravitsemuksen ja yhteisöllisyyden merkityksestä työhyvinvoinnin kannalta

**Kenelle:** Työyhteisöille (esim. tyhy-päivä)

**Toteutus:** Lyhyt tietoisuus sekä käytännön ruoanvalmistusta ja leipomista

**Kysy lisää:** Nina Metsola, [nina.metsola@ksao.fi](mailto:nina.metsola@ksao.fi), p. 020 615 9384



# Työyhteisön ryhmätraining – liikunta- ja ergonomiavalmennus

**Mitä opitaan:** Tietoa työergonomiasta, liikunnan kokonaisvaltaisista terveysvaikutuksista sekä vinkkejä itselle sopivan liikuntasuunnitelman suunnitteluun ja toteutukseen. Tietoa omasta kunnosta erilaisin mittauksin avulla sekä kokeillaan erilaisia kuntoa kehittäviä ja ylläpitäviä lajeja.

**Kenelle:** Työyhteisöjen henkilöstölle

**Toteutus:** Vuorovaikutteiset luennot, erilaiset liikuntaharjoitteet liikuntapaikoilla ja sekä erilaiset mittaukset. Lisäksi tutustumiskäynti työpaikalla, jossa ergonomiohjaus.

**Kysy lisää:** Sari Puuperä, [sari.puuper@ksao.fi](mailto:sari.puuper@ksao.fi), p. 020 615 8149

## Kroppa kuntoon – työergonomiia yksilöllisesti

**Mitä opitaan:** Perehtymään työssä tarvittavaan ergonomiaan työtaakan keventämiseksi, kartoittamaan työasentojen nykytila sekä parantamaan työergonomiia työasentojen muutoksilla ja huolehtimaan omasta työergonomiasta.

**Kenelle:** Työyhteisöjen henkilöstölle eri ammattialoilla

**Toteutus:** Yksilöllinen työpaikkakäynti työergonomian selvittämiseksi ja kehittämiseksi

**Kysy lisää:** Sari Puuperä, [sari.puuper@ksao.fi](mailto:sari.puuper@ksao.fi), p. 020 615 8149

## Työhyvinvointipäivät/-illat tai teematapahtumat ryhmille

**Mitä opitaan:** Ryhmäyttävää ja virkistävää toiminnallista yhdessä tekemistä.

**Kenelle:** Työyhteisöjen henkilöstölle tai muille ryhmille (kaveri-, polttari- ym. porukat)

**Toteutus:** Toteutus esimerkkejä (teemat ovat myös yhdisteltävissä):

- Teemapäivä/-ilta (retkeily, liikunta, seikkailu, metsä-, puutarha- ja luontoaiheet)
- Kauneushoito (hoitoja, stailausvinkkejä, tuote-esittelyjä)
- Kokkailua ja leivontaa (juurileivonta, etniset tarjottavat, kahvi- ja teemaistiaiset)
- Juhlien järjestelyt (kattaus, somistus, etiketti, kakkujen teko/koristelu, servettien taittovinkit)
- Kehon hyvinvointi (InBody-mittaukset, terveellisen ruokavalion herättely, liikunnan lisääminen, seksuaalisuus)
- Itsepuolustus
- Kuntokamppailu (kamppailulajeista tuttuja harjoituksia turvallisesti ilman kovaa kontaktia)
- Turvallisuuden teemapäivä (luento itsesuojelusta ja itsepuolustusharjoituksia)
- Hyvinvointi/treenipäivä (kuntonyrkkeily, kahvakuulaharjoitus, toiminnallinen liikkuvuus ja kehonhuolto, jooga, putkirullaus)
- Toiminnallinen soturitreeni – treenaa kuten poliisit, palomiehet ja muut kenttämiehet ja -naiset
- Hyvinvointiluennot, sisältää harjoituksen (aiheita esimerkiksi motivaatio, elämäntapamuutoksen onnistuminen – ole itse oma personal trainers, elämäntapaaminen ja rohkeus – tunnesäätely)

**Kysy lisää:** Outi Kailio, [outi.kailio@ksao.fi](mailto:outi.kailio@ksao.fi), p. 020 615 8828

A photograph showing the lower bodies and legs of healthcare workers in a clinical setting. They are wearing light blue scrubs and white pants. One worker in the foreground is using a silver walker. The background is slightly blurred, showing a bright window and other medical equipment.

# Terveys- ja hyvinvointialan koulutuksia

# Tietoa ja taitoa lääkehoitoon

**Mitä opitaan:** Lääkehoidon vastuut ja velvollisuudet, lääkehoitoa toteuttavien roolit sekä lääkehoito osana potilaan kokonaisuhoitoa. Opitaan myös lääkelaskut, lääkkeiden käsittely ja lääkityksen ajoitus, lääkkeiden anto luonnollista tietä sekä ihon alle, lääkehuolto ja aseptiikka. Lisäksi opitaan lääkehoidon ohjaus ja vaikutusten seuranta, virhe- ja myrkytystilanteissa toimiminen sekä anafylaktiseen reaktioon varautuminen.

**Kenelle:** Lääkehoitoon kouluttamaton henkilö, esim. hoiva-avustajat. Sopii myös täydennyskoulutukseksi lähihoitajille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita lääkehoidosta.

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Mari Partanen, [mari.partanen@ksao.fi](mailto:mari.partanen@ksao.fi), p. 020 615 8178

# Näytteenotto hoitajan työssä

**Mitä opitaan:** Tietoa laboratoriotutkimusprosessista, preanalytikasta, tutkimusnimikkeistä, näytteenotosta, erilaisista näytteenottotekniikoista, näytteiden käsittelyyn liittyvistä asioista sekä verialtistustapaturmista.

**Kenelle:** Veri-, erite- ja ihopistosnäytteitä ottaville hoitotyöntekijöille

**Toteutus:** Teoriaopinnot verkko-opintoina ja lähiopetusta yhtenä päivänä viikossa (yhteensä 15 tuntia lähiopetusta)

**Kysy lisää:** Heini Korttesluoma, [heini.korttesluoma@ksao.fi](mailto:heini.korttesluoma@ksao.fi), 020 615 8006

# Palliativinen hoito ja saattohoito

**Mitä opitaan:** Syventämään tietoja kuolevan ihmisen hoitamiseen liittyvistä säädöksistä, suosituksista ja hoitokäytänteistä, laajennetaan valmiuksia tukea ja ohjata kuolevia ihmisiä sekä heidän omaisiaan ja läheisiään. Opitaan myös toteuttamaan kuolevan ihmisen hoitoa muiden asiantuntijoiden kanssa moniammatillisessa työyhteisössä sekä lisäämään taitoja arvioida ja kehittää kuolevan ihmisen hoitotyötä.

**Kenelle:** Lähihoitajille, sairaanhoitajille ja muille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Sari Horppu, [sari.horppu@ksao.fi](mailto:sari.horppu@ksao.fi), p. 020 615 4852





# Seksuaalisuus- ja kehotunne- kasvatuskoulutuksia

## Seksuaalisuus osana hyvinvointia

**Mitä opitaan:** Ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, jonka yksi osatekijä on seksuaalinen hyvinvointi. Sisällön voi valita ryhmän kiinnostuksen mukaan, esimerkiksi:

- seksuaalisuus osana hyvinvointia
- naisen seksuaalisuus
- naisen orgasmi
- lantionpohjalihakset / rakkauslihakset
- miehen seksuaalisuus

**Kenelle:** Kaikille asiasta kiinnostuneille, esimerkiksi työporukoille tyhy-päiviin

**Toteutus:** Luento 2 – 4 h

**Kysy lisää:** Tanja Lähteenmäki, [tanja.lahteenmaki@ksao.fi](mailto:tanja.lahteenmaki@ksao.fi), p. 020 615 9383

## Seksuaalisuus hoitotyössä

**Mitä opitaan:** Opitaan, miten seksuaalisuutta voi tukea hoitotyössä ja miten ottaa sen puheeksi, miten sairaudet vaikuttavat seksuaalisuuteen sekä opitaan huomioimaan seksuaalisuuden moninaisuus. Koulutuksen aiheet ovat:

- seksuaalisuus



- seksuaalioikeudet
- eri sairauksien vaikutus seksuaalisuuteen
- seksuaalisuuden moninaisuus

**Kenelle:** Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille  
**Toteutus:** Luento (4 h)  
**Kysy lisää:** Tanja Lähteenmäki, [tanja.lahteenmaki@ksao.fi](mailto:tanja.lahteenmaki@ksao.fi), p. 020 615 9383

## Kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

**Mitä opitaan:** Ymmärtämään kehotunne-/seksuaalikasvatus tärkeänä osana terveyskasvatusta ja lapsen kasvua sekä saamaan varmuutta seksuaalisuudesta puhumiseen, oikea-aikaisesti ja ikätasoisesti. Koulutuksen aiheet ovat:

- seksuaalisuuden portaat
- oikea-aikainen ja ikätasoinen tieto
- itsearvostus, minäkuvan vahvistaminen
- kehon tunteminen itsemääräämisoikeus

**Kenelle:** Varhaiskasvatuksen työntekijöille ja kaikille kiinnostuneille  
**Toteutus:** Luento (4 - 6 h tai sopimuksen mukaan)  
**Kysy lisää:** Tanja Lähteenmäki, [tanja.lahteenmaki@ksao.fi](mailto:tanja.lahteenmaki@ksao.fi), p. 020 615 9383

## Seksuaalisuuskasvatus peruskoulussa

**Mitä opitaan:** Ymmärtämään seksuaalikasvatus tärkeänä osana terveyskasvatusta ja lapsen kasvua ja saamaan varmuutta seksuaalisuudesta puhumiseen, oikea-aikaisesti ja ikätasoisesti. Koulutuksen aiheet ovat:

- seksuaalisuuden portaat
- oikea-aikainen ja ikätasoinen tieto
- itsearvostus, minäkuvan vahvistaminen
- kehon tunteminen
- itsemääräämisoikeus

**Kenelle:** Peruskoulun opettajille, vanhemmille (vanhempainillat), peruskoulun oppilaille  
**Toteutus:** Luento (4 - 6 h tai sopimuksen mukaan)  
**Kysy lisää:** Tanja Lähteenmäki, [tanja.lahteenmaki@ksao.fi](mailto:tanja.lahteenmaki@ksao.fi), p. 020 615 9383

## Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus

**Mitä opitaan:** Tuntemaan sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen peruskäsitteitä sekä kohtaamaan sateenkaari-ihmisiä sensitiivisesti ja keskustelemaan aiheesta ammatillisesti. Koulutuksen aiheet ovat:

- seksuaalisuus
- seksuaalioikeudet
- seksuaalisuuden moninaisuus
- sukupuolen moninaisuus

**Kenelle:** Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja muille asiasta kiinnostuneille  
**Toteutus:** Luento (4 h tai sopimuksen mukaan)  
**Kysy lisää:** Tanja Lähteenmäki, [tanja.lahteenmaki@ksao.fi](mailto:tanja.lahteenmaki@ksao.fi), p. 020 615 9383

A close-up photograph of a barista in a dark apron smiling while operating a coffee machine. The machine's spout is pouring coffee into a white cup. The background is a blurred bar area with shelves of glassware. A red banner with white text is overlaid on the left side of the image.

# Asiakaspalvelu- koulutuksia



## Asiakaspalvelun avaimet

**Mitä opitaan:** Asiakaspalvelun perusteet, perustiedot ja taidot erilaisten asiakkaiden ja asiakaspalvelutilanteiden kohtaamiseen

**Kenelle:** Asiakaspalvelutehtävissä aloittaville, kausityöntekijöille, kokonaisille työyhteisöille

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Pia Karppela, [pia.karppela@ksao.fi](mailto:pia.karppela@ksao.fi), p. 020 615 8723

## Asiakaspalvelutehtävissä toimivien tsemppikoulutus

**Mitä opitaan:** Asiakaspalvelun vuorovaikutustaitoja, haastavien asiakastilanteiden hoitamista, reklamaatioiden käsittelyä ja palvelumuotoilun perusteita

**Kenelle:** Asiakaspalvelutehtävissä toimiville, kokonaisille työyhteisöille

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Pia Karppela, [pia.karppela@ksao.fi](mailto:pia.karppela@ksao.fi), p. 020 615 8723

## Asiakaskeskeiset toimintatavat

**Mitä opitaan:** Ymmärtämään asiakkuuden merkityksen osana työtä ja sisäistämään kestävien asiakassuhteiden merkityksen yrityksen toiminnassa. Ymmärtämään asiakassuhteen hoidon eri vaiheet sekä soveltamaan niitä tavoitteelliseen asiakkaiden hankintaan ja asiakaslähtöiseen asiakassuhteen ylläpitoon ja jälkimarkkinointiin.

**Kenelle:** Asiakaspalvelutehtävissä toimiville, kokonaisille työyhteisöille

**Toteutus:** Monimuotototeutus

**Kysy lisää:** Pia Karppela, [pia.karppela@ksao.fi](mailto:pia.karppela@ksao.fi), p. 020 615 8723





# Muita koulutuksia

## Office 365:n tehokas käyttö

**Mitä opitaan:** Koulutuksessa opitaan käyttämään O365-sovelluksia tukemassa työskentelyä ja tutustutaan uusiin toimintatapoihin pilvipalvelussa. Koulutus suunnitellaan asiakkaan tarpeiden mukaisesti esimerkiksi seuraavista teemoista:

- Office 365: pilvipalvelun käyttö ja sovellukset
- OneDrive: tiedostojen tallennus, hallinta ja jakaminen
- Outlook: sähköposti käyttöön ja kalenteri haltuun
- Teams: tiimien perustaminen ja hallinnointi, kanavat ja niiden ominaisuudet, etäkokousten järjestäminen ja keskustelukanavat
- Excel: tehoa laskentaan ja käytännön vinkkejä, tiedon tuonti ja datan käsittely
- PowerPoint: esitysten tuottaminen ja viimeistely
- Word: tehosta tekstinkäsittelyä, pitkät asiakirjat

**Kenelle:** Koulutukset on tarkoitettu organisaatioille, jotka käyttävät tai tulevat käyttämään O365-ympäristöä ja sen sovelluksia.

**Toteutus:** Sovitusti työyhteisön tarpeiden mukaan lähi- tai verkko-opetuksena. Tarjoamme myös konsultointia, paikan päällä yrityksessä.

**Kysy lisää:** Susanna Rintala, [susanna.rintala@ksao.fi](mailto:susanna.rintala@ksao.fi), puh. 020 615 6290



# Työväkivallan ennaltaehkäisy ja hallinta

- Mitä opitaan:** Työpaikalla tapahtuvien uhka- ja väkivaltatilanteiden ennaltaehkäisyä ja hallintaa AVEKKI koulutus- ja toimintatapamallin avulla, haastavien työtilanteiden ennakointia, henkilöstölle suunnittelun ja viestinnän taitoja, tietoa aggressioita aiheuttavista tekijöistä sekä yhteistyön ja oman toiminnan arviointia, keinoja työpaikan turvallisuuden hallintaa sekä itsensä suojaamiseen, yhteisiä toimintatapoja työ- ja asiakasturvallisuuden turvaamiseksi
- Kenelle:** Haastavia kohtaamisia työssään kokevat (asiakaspalvelu-, hoivatyö jne.)
- Toteutus:** Sovitusti työyhteisön tarpeiden mukaan lähiopetuksena, vuorovaikutteiset luennot ja harjoitukset
- Kysy lisää:** Päivi Hietaharju, [paivi.hietaharju@ksao.fi](mailto:paivi.hietaharju@ksao.fi), p. 020 615 8152

# Kulttuurien tuntemus

- Mitä opitaan:** Tietämään mitä kulttuuri on ja mitkä asiat kulttuuritaustassa muokkaavat ihmisen toimintaa, eri kulttuurista tulevan asiakkaan ymmärtämistä ja kohtaamista
- Kenelle:** Palvelualalla työskenteleville, monikulttuurisessa työkohteessa työskenteleville, asiasta kiinnostuneille
- Toteutus:** Sovitaan hakeutuvien kanssa
- Kysy lisää:** Pia Karppela, [pia.karppela@ksao.fi](mailto:pia.karppela@ksao.fi), p. 020 615 8723

# Raivaussahauskoulutus

- Mitä opitaan:** Raivaussahauksen ja taimikonhoidon perusteet
- Kenelle:** Kaikille omatoimisesta metsänhoidosta kiinnostuneille nykyisille tai tuleville metsänomistajille
- Toteutus:** Lähiopetuksena, vuorovaikutteisia luentoja ja käytännön harjoituksia metsässä
- Kysy lisää:** Asko Karjalainen, [asko.karjalainen@ksao.fi](mailto:asko.karjalainen@ksao.fi), p. 020 615 8863

# Aloittavan viljelijän koulutus

- Mitä opitaan:** Opitaan maatilalla työskentelemistä sekä maaseutuuyrittämistä. Lisäksi opitaan kasvilajikohtaista tuottamista, eläinlajikohtaista tuotantoa tai hoitamista ja hyvinvoinnista huolehtimista tai luomutuotteiden tuottamista oman henkilökohtaisen kiinnostuksen ja suuntautumisen mukaan. Aloittavan viljelijän koulutus täyttää tilanpidon jatkamiseen vaadittavan koulutusveloitteen.
- Kenelle:** Tilanpitoa jatkaville sekä kaikille maataloustyöskentelystä kiinnostuneille henkilöille
- Toteutus:** Opiskelu koostuu maatilalla työskentelystä, lähipäivistä (5-7) sekä osallistumisesta erilaisiin neuvonta- ja koulutustapahtumiin
- Kysy lisää:** Anna-Leena Haukkapää, [anna-leena.haukkapaa@ksao.fi](mailto:anna-leena.haukkapaa@ksao.fi), p. 020 615 8876



# Tekniikan koulutuksia

## Hitsauksen täydennyskoulutus

- Mitä opitaan:** Asiakkaan tarpeiden mukaisesti, esim. TIG-hitsaus, MIG-MAG-hitsaus, puikkohitsaus, kaasuhitsaus, mahdollisuus suorittaa luokkahitsauksen pätevyyskiä
- Kenelle:** Hitsauksen täydennyskoulutusta tarvitsevat, esim. talotekniikka-alan ja metallialan yritykset ja työntekijät, jotka tarvitsevat täydennyskoulutusta tai osaamisen vahvistamista hitsauksessa
- Toteutus:** Teoriaopintoja ja harjoitteita
- Kysy lisää:** Jari Niinimäki, [jari.niinimaki@ksao.fi](mailto:jari.niinimaki@ksao.fi), p. 020 615 1254

## Nostinkoulutus

- Mitä opitaan:** Erialaisten nostinten turvallista käyttöä asiakkaan tarpeen mukaisesti, esim. henkilönostimet, katonostimet, trukin käyttö
- Kenelle:** Nostinten kanssa toimivat yritykset/työntekijät, jotka tarvitsevat täydennys- tai lisäkoulutusta tai uusien työntekijöiden perehdytystä
- Toteutus:** Teoriaopintoja ja harjoitteita
- Kysy lisää:** Jari Niinimäki, [jari.niinimaki@ksao.fi](mailto:jari.niinimaki@ksao.fi), p. 020 615 1254

# Koneistus

- Mitä opitaan:**
- Luomaan Solidworks- ohjelmalla 2D/3D- malli työpiirustuksesta tai valmiista työkappaleesta. Siirtämään mallinnettu kappale CAM-ohjelmaan, esim. 3D-tulostimeen tai CAM-ohjelmaan.
  - Luomaan WinCam- ohjelmalla 2D-geometria ja siirtämään luodut työstöradat työstökoneelle.
  - NC-työstökoneiden hallintalaitteiden käyttö ja NC-ohjelma ja valmistamaan ohjelmalla jokin konkreettinen työkappale.
  - NC-sorvin hallintalaitteiden käyttö ja NC-ohjelma valmistamaan jokin konkreettinen työkappale.
  - Manuaalikoneistuksessa keskeinen tavoite on turvallinen työskentely koneella.
  - Opitaan menetelmäsuunnitelma työstöarvoineen sekä työkappaleen valmistus työpiirustuksen vaatimuksien mukaan.
- Kenelle:** Henkilöille, jotka tarvitsevat lisäoppimista CAD/CAM/CNC- ohjelmissa sekä manuaalikoneistuksen perusasioissa.
- Toteutus:** Kurssit ovat moduuliluontoisia. Koulutus aloitetaan, kun riittävä määrä opiskelijoita on ilmoittautunut, esim. Solidworks-koulutukseen.
- Kysy lisää:** Jari Niinimäki, [jari.niinimaki@ksao.fi](mailto:jari.niinimaki@ksao.fi), p. 020 615 1254

# Vesivirtojenmittaus, säätö ja tasapainotus

- Mitä opitaan:** Vaadittavien laskutoimitusten tekemistä, nomogrammien ja LVI-suunnitelmien tulkintaa, vesivirtojen mittausta, säätöä ja tasapainotusta, laatimaan mittaus- ja tasapainotus pöytäkirjat
- Kenelle:** Talotekniikka-alalla työskentelevät, jotka tarvitsevat täydennys- tai lisäkoulutusta
- Toteutus:** Teoriaopintoja ja harjoitteita
- Kysy lisää:** Jari Niinimäki, [jari.niinimaki@ksao.fi](mailto:jari.niinimaki@ksao.fi), p. 020 615 1254

# Mittaus rakennusalalla

- Mitä opitaan:** Tekemään kirjallinen työsuunnitelma, hallitsemaan laaja-alaisesti piirustukset, tekemään rakennusmittauksen työkokonaisuuteen liittyvät työt, tekemään rakennustyömaan mittaustöitä vaaituskojeella, laserilla ja takymetrillä, tekemään tiedonsiirtoa ja mittaustiedon käsittelyä tietokoneella, selvittämään mittaustyössä tarvittavat tiedot suunnitelmista ja suorittamaan merkintämittauksia, suorittamaan tarkemittauksen ja tulostamaan tarkepiirroksen, tekemään mittaustöihin liittyviä järjestely- ja viimeistelytöitä, ottamaan huomioon mittaustyölle asetettuja tarkkuusvaatimuksia sekä kontrolloimaan mittaustyönsä luotettavuutta
- Kenelle:** Rakennusalalla mittauksia suorittaville
- Toteutus:** Teoriaopintoja ja harjoitteita
- Kysy lisää:** Jari Niinimäki, [jari.niinimaki@ksao.fi](mailto:jari.niinimaki@ksao.fi), p. 020 615 1254

# SUUNNITTELEMME ja **TOTEUTAMME** koulutuksia työyhteisönne tarpeiden mukaisesti.



## Tarjoamme myös

monipuolisia kokoustiloja ja -palveluja sekä  
asiantuntijaluentoja kokouksiin ja muihin tilaisuuksiin,  
joihin voi yhdistää ravintolatarjoilut,  
kosmetologi- ja kampaamohoitoja sekä  
työhyvinvoinnin ylläpitoa soteklินิกka Hellissä.

## Pyydä tarjous tai lisätietoja!

Outi Kailio, [outi.kailio@ksao.fi](mailto:outi.kailio@ksao.fi), puh. 020 615 8828

Susanna Rintala, [susanna.rintala@ksao.fi](mailto:susanna.rintala@ksao.fi), puh. 020 615 6290

Lisätietoja



1/2021