

Alexander-tekniikan opettajankoulutuksen käsikirja

Alexander-tekniikka Helsinki OSK (4.1.2025)

Sisältö:

1. Johdanto
2. Koulutuksen tavoitteet
3. Koulutuksen rakenne
4. Koulutuksen sisältö
5. Viikoittainen aikataulu
6. Hakeminen koulutukseen
7. Arviointi ja palaute
8. Moderointi
9. Koulutuksessa käytettävä kirjallisuus
10. Läsnäolo
11. Koulutuksen kustannukset
12. Koulun sijainti
13. Opiskelijan jäsenyys Finstat ry:hyn
14. Koulun opettajat
15. Koulun vuosikalenteri
16. Koulutussopimus

1. Johdanto

Alexander-tekniikan opettajia on koulutettu vuodesta 1930 lähtien, ensin Englannissa ja USA:ssa, myöhemmin yhä useammassa maissa. Suomessa ensimmäiset opettajat koulutettiin 1990-luvun lopussa. Tällä hetkellä suomalaista koulutusta tarjotaan Helsingin lisäksi Tampereella ja Orivedellä.

Soile Lahdenperä, Katri-Mari Ruonala ja Laura Partanen tarjoavat Alexander-tekniikan opettajien kolmivuotista koulutusta Helsingissä. Heillä kaikilla on yli 20 vuoden kokemus Alexander-tekniikan opettamisesta.

Alexander-tekniikka Helsingin opettajankoulu on Suomen Alexander-tekniikan opettajat ry:n (www.finstat.fi) hyväksymä ja valvoma koulutus.

Koulu noudattaa kansainvälisen Alexander-tekniikan opettajien yhdistysten yhteenliittymän ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies) ohjeita opettajankoulutuksesta. www.alexandertechniqueworldwide.org

Suomen Alexander-tekniikan opettajat Finstat ry:n säännöissä ja ATAS-yhteenliittymän vähimmäissuosituksissa määritellään opettajankoulutuksen ulkoisia vaatimuksia seuraavasti:

Koulutuksen kesto on vähintään 3 vuotta ja sisältää vähintään 1600 tuntia (à 60 minuuttia) lähiopetusta.

Koulupäiviä on viikossa 4-5, viikkotuntimäärä 12-20 tuntia, opetusta päivässä 3-4 tuntia. Opettaja-opiskelija suhde on vähintään 1:5.

Alexander-tekniikka Helsingin koulussa nämä toimintaperiaatteet määrittävät opetusta.

Olemme sitoutuneet noudattamaan Alexander-tekniikan opettajien eettisiä ohjeita

<https://finstat.fi/opettajankoulutus/eettiset-ohjeet/>

2. Koulutuksen tavoitteet

Tavoitteena on kouluttaa Alexander-tekniikan opettajia, jotka pystyvät soveltamaan oppimiaan taitoja elämän eri osa-alueilla opettajina ja ohjaajina tehtävissä joissa ihmisen toimintaa tarkastellaan kokonaisuutena, missä tahansa arjen askareissa tai esimerkiksi liikunnan, taiteiden, kasvatuksen ja kuntoutumisen osa-alueilla.

Koulutuksen aikana käsitellään lisäksi ihmisten kohtaamiseen, vuorovaikutukseen ja opettamiseen liittyviä aihealueita.

Alexander-tekniikan opettajankoulutus on kolmivuotinen ammatillinen koulutus. Sen tavoitteena on valmistaa opettajia, joilla on syvällinen ja käytännöllinen tieto ja ymmärrys

- tietoisena olemisesta
- ihmisen jakamattomasta kokonaisuudesta
- funktionaalisesta anatomiasta
- Alexander-tekniikan keskeisistä käsitteistä ja kirjallisuudesta
- itsen ohjaamisen periaatteista
- käsillä ohjaamisesta kohti toimivaa ihmisen kokonaisuutta
- Alexander-tekniikan menetelmän kehityksestä ja ajankohtaisesta tutkimuksesta

Näiden tietojen lisäksi koulutuksen aikana opitaan käytännöllisiä taitoja. Opitaan

- ohjaamaan omaa toimintaa mahdollisimman luotettavasti
- työskentelemään itsenäisesti oman itseohjauksen edelleen kehittämiseksi
- ohjaamaan sanallisesti ja käsillä toisten toimintaa yksilöinä ja ryhmässä.

3. Koulutuksen rakenne

Koulutus on kestoltaan vähintään kolme vuotta. Kukin vuosi koostuu neljästä kymmenen viikon opetusjaksosta ja koulun voi aloittaa kunkin jakson alussa, neljästi vuodessa. Jaksot sisältävät kahdeksan lähiopetusviikkoa, kotitehtäviä ja itsenäisestä omien taitojen harjoittelua. Vuodessa järjestetään yhteensä 32 viikkoa lähiopetusta. Itsenäisen työn viikkoja on puolestaan kahdeksan vuodessa. Jokainen lähiviikko pitää sisällään neljä lähikoulupäivää, joiden kunkin kesto on 4,25 tuntia. Kunkin viikon ensimmäinen opiskelupäivä on itsenäisen työskentelyn päivä.

Opiskelijalle tulee lähituntien lisäksi erilaisia tehtäviä, jotka pitävät sisällään lukemista, reflektointia ja itsenäistä oman kokonaisuuden ohjaamisen harjoittelua kaikessa toiminnassa. Näitä tehtäviä tehdään sekä lähijaksojen aikana että itsenäisen työskentelyn viikoilla.

Kuhunkin jaksoon liittyy jokin itsenäinen isompi tehtävä. Näitä ovat erilaiset kirjoitelmat, kirjaesittelyt ja opetustuokioiden pitämiset. Opiskelija saa vaikuttaa tapaan jolla hän toteuttaa erilaiset oppimistehtävät. Tehtävät annetaan kunkin jakson alussa ja niiden toteutus ajoittuu kunkin jakson loppuosaan.

Koulutuksen lähiopetuksen kokonaismäärä on 1600 tuntia. Koulupäivien lisäksi opiskelija saa yksityistunnin jokaisessa koulutuksen 12 jaksossa sekä säännölliset palautekeskustelut. Koulutus vastaa laajuudeltaan 180 opintopisteen tutkintoa.

4. Koulutuksen sisältö

Teemallisesti koulutuksen kolme vuotta jakautuvat seuraavasti:

- Opiskelijan **ensimmäisen vuoden** opintojen keskiössä ovat itsenkäytön tiedostaminen, oman muutoksen prosessi ja itseen liittyvän työskentelyn sisäistäminen. Tästä muodostuvat toiminnan perusta ja juuret, joita tarvitaan kun luodaan pohjaa myöhemmin opeteltavalle käsillä ohjaamisen taidolle ja toisten kanssa vuorovaikutuksessa olemiselle opetustilanteissa.
- **Toisen vuoden** tarkastelun keskiöön nousee itsen rinnalle "toinen". Miten huolehdin itsestäni toisen kanssa työskennellessäni. Toinen vuosi on vahvan rungon kasvattamista, teoreettisen ymmärryksen syventämistä ja käytännöllisten käsillä ohjaamisen taitojen opettelua koulun opettajien ja opiskelijoiden kesken.
- **Kolmantena vuonna** huomion kenttä laajenee edelleen; minun ja toisen tilanteen rinnalla erityisenä tavoitteena on sanallistaminen. Opettajaksi opiskeleva harjoittelee käyttämään ohjaavia sanoja ohjattavilleen sekä kokeilee ohjaamista ryhmätilanteissa. Kolmantena vuonna opettamista harjoitellaan myös harjoitusoppilaiden kanssa. Kolmannen vuoden aikana kasvatetaan lehvästöä, joka vie opettajaksi opiskelevan taidot kohti maailmaa.

5. Viikoittainen aikataulu

Kouluviikko koostuu maanantain itsenäisen työskentelyn päivästä sekä neljästä lähiopetuspäivästä tiistaista perjantaihin (klo 9.30- 13.45)

Lähiopetuspäivien runko koostuu seuraavista kokonaisuuksista:

- 45 minuutin ohjattu aktiviteetti (games)
- 45 minuutin luento / oppitunti / lukuhetki / ohjattu keskustelu riippuen päivästä
- 1-2 kertaa päivässä n. 15 minuutin yksilöllinen ohjaus opettajalta kullekin opiskelijalle
- käsillä ohjaamisen ohjattua harjoittelemista
- aikaa itsenäiseen työskentelyyn opittujen periaatteiden pohjalta
- 30 min ruokatauko josta 15 min täysin vapaata sekä opettajalle että oppilaalle, jälkimmäisen 15 min opettaja on käytettävissä ja aikaa voidaan käyttää koulun / koulutuksen asioista keskustelemiseen.

Oppituntien teemat liittyvät Alexander-tekniikan keskeisiin käsitteisiin ja niiden soveltamiseen, Alexander-tekniikan keskeiseen kirjallisuuteen, ihmisen anatomiaan sekä tekniikan opettamiseen liittyviin kysymyksenasetteluihin.

6. Hakeminen koulutukseen

Koulutuksen voi aloittaa neljä kertaa vuodessa, kunkin 10 viikon jakson alussa.

Hakemisen edellytyksenä on noin 30 yksityistuntia vastaava kokemus Alexander-tekniikasta. Osa tästä voi olla myös ryhmäopetustilanteista saatua.

Hakija täyttää kouluttajilta saatavan hakemuksen.

Hakija tapaa kaikki koulun kouluttajat ja osallistuu haastatteluun ja osoittaa realismia ajankäytön, sitoumuksen vakavuuden ja talouden suhteen.

Hakijalla on koulutukseen vaadittavat edellytykset sekä opintoihin tarvittava englannin kielen taito.

Koulun ohjelmaan voi tulla mukaan myös erikseen sovittaville intensiivijaksoille erillisenä maksavana oppilaana. Silloin oppilaan ei tarvitse tehdä opettajaksi opiskeleville suunnattuja tehtäviä, ellei hän itse halua. Tällaisia opintoja ei kuitenkaan voida automaattisesti laskea opettajaopintoihin kuuluviksi, vaan niiden korvaavuuksista on neuvoteltava erikseen.

7. Arviointi ja palaute

Opiskelija saa kouluttajilta palautetta päivittäin käsillä ohjaamisen yhteydessä.

Henkilökohtaisen palautteen hetkiä ovat koulutukseen kuuluvat yksityistunnit ja palautekeskustelut.

Opiskelija saa kirjallisista ja suullisista tehtävistään palautetta kouluttajilta ja ajoittain myös vertaisopiskelijoilta. Opiskelija tekee opintojen kuluessa myös erilaisia itsearviointeja.

Koulun ulkopuolisen moderoinnin tapaamisesta saatava palaute toistuu opiskelijalle vuosittain, aluksi suullisesti ja kahtena viimeisenä vuonna kirjallisesti.

Koulussa huolehditaan siitä, että myös opiskelijat antavat palautetta säännöllisin väliajoin opintojen rakenteesta ja kouluttajien työskentelystä. Tähän varataan aikaa kunkin jakson päättyessä. Lisäksi Finstat ry:n koulutuskomitean vuosittainen vierailu tarjoaa koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa keskustelun mahdollisuuden ja palautekanavan.

8. Moderointi

Koulussa vierailee vuosittain kokenut Alexander-opettaja moderoinnin roolissa. Hän seuraa opiskelijoiden matkaa kohti opettajuutta. Moderoinni antaa koulun ulkopuolisen palautteen kunkin opiskelijan kanssa työskentelystä ja peilaa pohdintojaan kulloiseenkin opintojen vaiheeseen. Tapaamiset tapahtuvat kerran vuodessa. Koulun moderoinni on Alexander-tekniikan opettaja Vertti Pöllänen. Hän on toiminut Alexander-opettajana vuodesta 1999.

Tarvittaessa koulutus voi kestää kauemmin kuin kolme vuotta, jotta opittavat taidot ehtivät juurtua ja sisäistyä. Tästä neuvotellaan yhdessä opiskelijan kanssa ja kuullaan myös moderoinnin näkökulmaa.

9. Koulutuksessa käytettävä kirjallisuus

Koulutuksen aikana käydään läpi useita Alexander-tekniikan keskeisiä kirjoja, jotka opiskelijan on hankittava. Kouluvuosien aikana käytetään F.M. Alexanderin kirjoittamia kirjoja *The Use of the Self*, *Constructive Conscious Control* ja *The Universal Constant in Living*. Luettavia kirjoja ovat myös Walter Carringtonin *Thinking Aloud*, Ted Dimonin *Body in Motion*

ja Seán Careyn Think More Do Less. Muista luettavista kirjoista sovitaan opiskelijoiden kanssa. Koulun käsikirjasto on opiskelijoiden käytössä.

10. Läsnäolo

Opiskelijalla voi olla sallittuja poissaoloja **4** päivää vuodessa eli yksi viikko / vuosi.

Mikäli tämä ylittyy, opiskelija voi korvata yhden poissaolo viikon vuodessa osallistumalla johonkin muuhun Alexander-koulutukseen (mahdollinen kesäkurssi, Finstatin järjestämä koulutus tai vierailu toisessa koulussa oman koulun loman aikana). Yksi poissaolo viikko vuodessa on lisäksi mahdollista korvata ylimääräisellä kirjallisella tehtävällä.

Jos kolmen viikon poissaolo vuodessa ylittyy tai korvaavia suorituksia ei ole tehty, opiskelija voi aina jatkaa opintoja kolmen vuoden jälkeen maksaen osallistumisesta uusiin opintojaksoihin. Koulusta ei voi valmistua opettajaksi ennen kuin vaadittu määrä opintopäiviä on suoritettu. Opintoja voi kuitenkin jatkaa pidemmän aikaa kuin minimivaatimuksena mainitut 3 vuotta. Opiskelija voi myös toivoa opintojen jatkamista, vaikka minimivaatimus olisi jo täyttynyt. Samoin opettajat tai koulun moderoinnit voivat suositella opintojen jatkamista yli minimivaatimuksen, jotta tarvittavat taidot opettajuuteen ehtivät kypsyä.

Opiskelijan opinnot Alexander-tekniikka Helsingin kursseilla ennen koulutuksen aloittamista kartuttavat opiskelijan "poissaolo-pankkia" opettajakoulutuksessa vaadittujen opintojen hyväksi.

11. Koulutuksen kustannukset

Opintojen hinta on 8800 € / vuosi. Kolmen vuoden opintojen yhteishinta on 26 400 eur. Tämän lisäksi opiskelijan tulee liittyä Suomen Alexander-tekniikan Opettajat ry:n opiskelijajäseneksi (60 eur/vuosi tällä hetkellä). Pakolliset kirjahankinnat maksavat enintään noin 200 eur/ koko koulutus.

12. Koulun sijainti

Koulu toimii Helsingin Kalliossa osoitteessa Itäinen Brahenkatu 13 C.

13. Opiskelijan jäsenyys Finstat ry:hyn ja ATASiin

Koulutusta valvoo Suomen Alexander-tekniikan opettajat, Finstat ry. Koulun opiskelijat liittyvät opettajien yhdistykseen opintojen alkaessa. Tämän jäsenyyden kautta he kuuluvat myös laajempaan reilun 20 maan yhteenliittymään ATASiin (Alexander Technique Affiliated Societies) .

Jäsenyytensä (60 eur/vuosi) myötä opiskelijat saavat koulutukselleen koulun ulkopuolisen seurannan. Tämä tapahtuu koululle nimetyn moderoinnin vierailujen kautta sekä koulutuskomitean olemassaolon ja sen järjestämien kouluvierailujen kautta. Näin opiskelijoille tarjoutuu vuosittain useita mahdollisuuksia keskustella koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa koulutuksen sujumisesta.

Opiskelijat saavat liittyttyään jäseniksi myös opettajayhdistyksen jäsenpostin ja oikeuden osallistua yhdistyksen järjestämiin koulutuksiin ja vuosikokoukseen. Koulutuksen päätyttyä opiskelija saa oman koulun todistuksen lisäksi Finstat ry:ltä erillisen todistuksen, jonka perusteella opettajalla on oikeus liittyä jäseneksi ja opettaa kaikissa ATAS -yhteenliittymän maissa.

14. Koulun opettajat

Koulun pääasiallisina opettajina toimivat Soile Lahdenperä ja Katri-Mari Ruonala. Laura Partanen on koulun vakituinen assistentti ja vastaa koulun hallinnosta. Lisäksi koulussa voi vierailta muitakin opettajia kotimaasta ja mahdollisuuksien mukaan myös ulkomailta.

Soile on kouluttautunut Alexander-opettajaksi Brightonissa John Nichollsin johdolla vuosina 1992-1995, Katri-Mari on kouluttautunut Brysselissä Elisabeth Langfordin johdolla 2000-2002 ja Laura on kouluttautunut Lontoossa Walter Carringtonin johdolla 1998-2000.

15. Koulun vuosikalenteri

I jakso:

25.02 - 07.06.2025

Itsenäisen työn viikot: 24-28.3. (viikko11) 28.04. - 02.05. (vko 18)

Kesäloma 09.06. - 01.08. 2025

II jakso:

04.08. - 10.10.2025

Itsenäisen työn viikot: 04. - 08.08. (vko 32) ja 08. - 12.09. (vko 37)

III jakso:

13.10. - 19.12.2025

Itsenäisen työn viikot: 13.-17.10. (vko 42, koulujen syysloma) ja 17.-21.11. (vko 47)

16. Koulutussopimus

Koulun ja opiskelijoiden välille tehdään kirjallinen sopimus koulutuksen alkaessa. Opiskelija lupautuu sopimuksessa siihen, että hän ei ala opettaa Alexander-tekniikkaa ilman valvontaa ennen kuin on suorittanut koulutuksen hyväksytysti loppuun asti.

Opiskelijasopimus koulun ja opiskelijan välille

Alexander-tekniikka Helsingin

opettajakoulussa koulutus kestää vähintään kolme vuotta. Kouluvuosi jakaantuu neljään jaksoon. Jokaisessa jaksossa on 8 lähiopetusviikkoa ja 2 itsenäisen opiskelun viikkoa. Lähiopetusviikko sisältää yhden itsenäisen työskentelyn päivän ja neljä varsinaista koulupäivää. Koulupäivien kesto on 4,25 tuntia, joka pitää sisällään ruokatauon. Lisäksi koulutukseen kuuluu

yksityisoppitunti jokaisessa jaksossa (neljästi vuodessa) sekä säännöllinen kertauspäivä. Vuodessa opetusviikkoja on 40, joista lähiopetusviikkoja 33. Kolmessa vuodessa viikkoja tulee 120, joista lähiopetusviikkoja on 99. Lähiopetustunteja (à 60 minuuttia) Helsingin opettajankoulutuksessa on vähintään 1600.

Opiskelija (nimi ja syntymäaika)

_____ ja vastaavat kouluttajat vahvistavat allekirjoituksillaan sitoutuvansa seuraaviin sopimuksiin:

A-OSA

A1) Vastaavat kouluttajat sitoutuvat kouluttamaan opiskelijaa Alexander-tekniikka Helsingin opettajakoulussa vähintään 3 vuotta, sisältäen vähintään 1600 lähiopetustuntia (à 60 min).

A2) Kouluttajat sitoutuvat pitämään opiskelijan ajan tasalla tämän edistymisestä. Kouluttajat sitoutuvat kertomaan opiskelijalle mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, viimeistään 3 kuukautta ennen oletettua valmistumisaikaa, jos vaikuttaa siltä että opiskelija tarvitsee valmistuakseen opettajaksi ylimääräisiä opiskelujaksoja.

A3) Kouluttajat sitoutuvat pitämään huolta opiskelijan oikeuksista, tasapuolisesta kohtelusta opiskelijoiden välillä sekä mahdollisuudesta avoimeen keskusteluun ja mielipiteiden vaihtoon.

A4) Kouluttajat ovat vastuussa siitä, että koulutuksen laatu ja eettisyys ovat korkealla tasolla. Koulu on sitoutunut noudattamaan Finstat ry:n sääntöjä ja eettisiä ohjeita.

A5) Kouluttajat sitoutuvat ilmoittamaan opiskelijalle vähintään puoli vuotta aiemmin, mikäli koulutus jouduttaisiin lopettamaan. Koulun toimintaedellytykset eivät myöskään toteudu, jos koulussa on alle 3 opiskelijaa. Kouluttajien on ensisijaisesti pyrittävä täyttämään tämän sopimuksen ehdot ja toissijaisesti, voittamattoman esteen (kuten sairastuminen) sattuessa etsittävä yhdessä opiskelijan kanssa koulu, jossa opinnot voivat jatkua.

A6) Vastaava kouluttaja sitoutuu säilyttämään ulkopuolisten ulottumattomissa sellaisen kirjallisen materiaalin, jossa mainitaan opiskelijan henkilökohtaisia

tietoja. Opiskeluaikana opiskelijalla on oikeus saada tietää, mitä henkilökohtaisia tietoja hänestä on koulun hallussa ja miten niitä käytetään. Opiskelun päätyttyä vastaava kouluttaja sitoutuu selvittämään opiskelijalle koulun hallussa olevat opiskeluaikaan liittyneet tiedot.

B-OSA

B1) Opiskelija sitoutuu osallistumaan koulutukseen päivittäin koulun työjärjestyksen mukaisesti.

Opiskelija sitoutuu ilmoittamaan poissaoloistaan mahdollisimman hyvissä ajoin sekä neuvottelemaan kouluttajien kanssa siitä, miten poissaolot korvataan, jos niitä on enemmän kuin 4 päivää lukuvuodessa.

B2) Koulumaksu on 8800 € vuodessa (sis. alv. 25,5 %). Opiskelija sitoutuu suorittamaan koulumaksut määrättyinä eräpäivinä neljässä osassa vuosittain. Mikäli opiskelijalla on voittamaton este hoitaa maksut eräpäivinä, hän neuvottelee yksilöllisestä maksusuunnitelmasta ja sitoutuu noudattamaan sitä.

B3) Opiskelija sitoutuu toimimaan koulussa työrauhaa edistävällä tavalla ja ottamaan puheeksi asiat, jotka haittaavat työrauhaa.

B4) Opiskelija sitoutuu ilmoittamaan viimeistään 3 kuukautta etukäteen, mikäli hänen opiskelusuunnitelmansa muuttuvat. Tästä voidaan poiketa vain sairastumisen tai siihen verrattavan yllättävän, voittamattoman esteen ilmaantuessa.

B5) Opiskelija sitoutuu Finstat ry:n opiskelijajäseneksi opettajankoulutuksensa ajaksi. Opiskelija sitoutuu siihen, ettei hän esiinny Alexander-tekniikan opettajana eikä ota rahaa Alexander-tekniikkaan liittyvästä toiminnasta ennen kuin hän on saanut virallisen todistuksen valmistumisestaan Alexander-tekniikan opettajaksi. Valmistumisen jälkeen opiskelija saa todistuksen myös Finstat ry:ltä ja voi hakea yhdistyksen opettajajäsenyyttä.

C-OSA

C1) Opiskelijan koulutus alkaa _____.

C2) Ensimmäinen jakso on koeaika, jonka kuluessa sekä kouluttajat että opiskelija voivat joko erikseen tai yhdessä purkaa sopimuksen, mikäli hänen/heidän näkemyksensä mukaan opiskelijan ei ole kannattavaa jatkaa koulutusta.

C3) Kouluvuosi jakaantuu neljään jaksoon. Jokaisessa jaksossa on 8 lähiopetusviikkoa ja 2 itsenäisen opiskelun viikkoa. Koulumaksut maksetaan jaksoittain. Maksujen eräpäivä on jaksoa edeltävä perjantai.

Jokainen jakso maksaa 2200 euroa (sis. alv. 25,5%). Tällöin koko vuoden maksu on 8800 euroa (sis. alv. 25,5%).

Koulutuksen kokonaishinta on 26 400 euroa (sis. alv. 25,5%).

Tätä sopimusta on tehty kaksi (2) kappaletta, toinen opiskelijalle, toinen koulussa säilytettäväksi.

Päiväys _____, pp/kk/vvvv.

Allekirjoitukset:

Opiskelija

(nimen selvennys)

Vastaavat kouluttajat

Soile Lahdenperä ja Katri-Mari Ruonala