

# Pelaten duuniin! –valmennus



Lue lisää Pelaten duuniin! –projektista!

[www.jamk.fi/pelatenduuniin](http://www.jamk.fi/pelatenduuniin)

Lisätietoja: Tuomas Rauhansalo, 050 597 5473,  
tuomas.rauhansalo@jamk.fi

Oletko 16-29 –vuotias ja et opiskele tai käy töissä tällä hetkellä?

Oletko kiinnostunut pelaamisesta?

Jos vastasit molempiin kysymyksiin kyllä, niin tervetuloa mukaan Pelaten duuniin! –valmennuksiin!

Pelaten duuniin! –projektissa tarjoamme maksutonta pelivalmennusta. Valmennuskertoihin sisältyy myös osioita, joilla tuetaan osallistujan hyvinvointia ja työelämätaitoja. Valmennuksen kesto on 6-10 viikkoa ja se toteutetaan etä- tai lähivalmennuksena, ryhmän mukaan.



Vipuvoimaa  
EU:lta **jamk**  
2014–2020

# Pelaten duuniin! –valmennus



Valmennuksen sisältöinä mm. elämänhallinta, lepo ja palautuminen, rentoutumistaidot ja ravitseminen sekä tietoa e-urheilu- ja pelialasta sekä työllistymisen mahdollisuuksista.



Pelivalmennus ammattivalmentajan johdolla eri peleissä. Pelit valitaan ryhmän mielenkiinnon mukaan mm. Valorant, League of Legends, Apex Legends ja Minecraft.



Osallistujalla on mahdollisuus ottaa Garmin Esports edition –aktiivisuusranneke käyttöön valmennuksen ajaksi!



Valmennusryhmä alkaa 26.4. ja valmennuksen kesto on 8 viikkoa. Kokoontumiset Jamk GamePit Pro-tilassa (Rajakatu 35) kerran viikossa tiistaisin (4 tuntia/kerta).



Kohderyhmä: 16–29-vuotiaat, työelämän ulkopuolella olevat nuoret ja nuoret aikuiset

Ryhmäkoko: max. 12 osallistujaa

Lue lisää Pelaten duuniin! –projektista!

[www.jamk.fi/pelatenduuniin](http://www.jamk.fi/pelatenduuniin)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

jamk