

LUMI Luonnollinen, luova minä – polkuja hyvinvointiin ESR+ 2023–2025

Osallisuutta ja hyvinvointia asiakastyöhön luontolähtöisillä menetelmillä -täydennyskoulutus:

Luonto työkumppaniksi Luonto ja kehosuhde 2 op

Aika ja paikka:

Ma 19.5.25 klo 9–16, sis. lounastauko

Ma 9.6.25 klo 9–16, sis. lounastauko

Kuusamo, paikka ilmoitetaan tarkemmin osallistujille kutsussa

Kohderyhmä:

Taide-, kulttuuri-, luonto-, hyvinvointi-, sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, koulutus-, opetus- ja ohjausammattilaiset, työllisyyspalveluiden ammattilaiset sekä kolmannen sektorin toimijat Kuusamossa ja Taivalkoskella

Kouluttaja:

Fysio- ja rentoutusterapeutti, LuontoHoiva- ja LuoVi-ohjaaja **Sisko Tiermas**, joka käyttää työssään luontoperustaisia menetelmiä yhdistäen niitä psykofyysiseen fysioterapiaan

Sisältö:

Lähtökohtana koulutuksessa on ajatus siitä, että jokainen ihminen tarvitsee yhteyden luontoon. Luonnon hyvinvointivaikutuksista on olemassa runsaasti tutkittua tietoa ja tässä koulutuksessa on tarjolla syventävää tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävistä pääteorioista. Tutkittu tieto vahvistaa luontosuhteen merkityksen ymmärtämistä. LuoVi-kuntoutus perustuu tieteellisesti tutkittuun ja testattuun menetelmään, johon tässä koulutuksessa tutustutaan. Koulutuksessa tehtävät psykofyysiset harjoitukset ovat pidempikestoisia ja soveltuvat hyvin sulan maan aikana tehtäväksi.

- LuoVi-kuntoutusmalliin tutustuminen ja Mielipaikka-harjoitus käytännössä
- Luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävät pääteoriat
- Ohjattuja psykofyysisiä harjoitteita luonnossa

Näkökulmia luonnon hyvinvointivaikutuksiin:

Luonnossa liikkuminen ja oleskelu lisäävät tutkitusti ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Jo lyhytkin luonnossa oleskelu palauttaa stressistä, lisää energiaa ja parantaa mielialaa. Se voi parantaa myös tehtäväsuoritumista ja tarkkaavuutta. Luonnossa liikkumisesta ja oleskelusta saadaan monipuolisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Vaikutukset ovat mitattavia, ja niitä on tutkittu melko kattavasti Suomessa ja kansainvälisesti.

Tyypillisin hyvinvointivaikutus on stressitilanteista palautuminen luonnossa. Esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen tunteet lievitvät tutkitusti luonnossa, mitä voidaan hyödyntää oireiden hoidossa. Luonnossa liikkuminen vahvistaa itsetuntoa sekä pystyvyyden ja kyvykkyyden tunnetta. Luontoympäristöjen on todettu auttavan lapsilla tunteiden hallinnassa ja lievittävän esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriöiden oireita.

Luonnossa tapahtuvalla ohjauksella voidaan vaikuttaa siihen, että luontoon mennään vuodenajasta riippumatta. Ohjaus voi vaikuttaa luontokokemuksen kokonaisvaltaisuuteen sekä koettujen vaikutusten tiedostamiseen. Luontointervention ominaisuudet (mm. ohjaus, harjoitteet ja ryhmä) voivat mahdollistaa sen, että kielteiset kokemukset vähenevät intervention myötä.

Lähteinä käytetty: [Luonnosta mielen terveyttä, kuntoa ja elämänlaatua - Terveyskirjasto](#) sekä [Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena \(Salonen, Kirsi 2020\)](#)



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

Koulutuksen hyväksytysti suoritettuaasi:

- Tunnistat luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävät pääteoriat.
- Tunnistat LuoVi-kuntoutuksen pääperiaatteet.
- Osaat toteuttaa ohjatusti koulutukseen sisältyvät psykofyysiset luontoharjoitteet.
- Osaat soveltaa vähintään yhden luontoharjoituksen asiakastyöhösi.

Toteutustavat:

Koulutus (2 op) muodostuu kahdesta lähiopetussessioista (7 h / kerta) sekä itsenäisestä työskentelystä luontolähtöisyyttä lisäävien tehtävien muodossa.

Lähiopetuserroilla tehdään ulkona tapahtuvia luontoharjoitteita, joten varustaudu niihin säänmukaisella ulkoiluvarustuksella.

Koulutuksen hyväksytystä suorittamisesta saa opintopisteillä varustetun todistuksen. Lisäksi voi halutessaan saada merkinnän kansalliseen Koski-tietovarantoon (Oma opintopolku-verkkopalvelu), lisää informaatiota kerrotaan koulutuksen alussa.

Hinta:

Koulutus on em. kohderyhmälle maksuton täydennyskoulutus, jonka rahoittaa LUMI –hanke. Mahdollisista ruokailu- ja matkakuluista vastaa osallistuja itse tai työnantaja.

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu suorittamaan koulutuksen kokonaisuudessaan. Koulutuksessa on rajoitettu osallistujamäärä. Paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 5.5.25 mennessä:

Koulutussuunnittelija, hankesuunnittelija Johanna Rieki, Kuusamo-opisto
johanna.rieki@kuusamo.fi, p. 040 753 5716
www.lumihanke.com



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin