

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

Osallisuutta ja hyvinvointia asiakastyöhön luontolähtöisillä menetelmillä -täydennyskoulutus:

Luonto työkumppaniksi **Ensimmäiset askelet luonto- hyvinvointiin asiakastyössä 1 op**

Aika ja paikka:

Ma **15.4.24** klo 13–16

Ma **6.5.24** klo 13–16

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:

Luontohyvinvointiyrittäjä ja -kouluttaja **Piritta Liikka**, joka käyttää työssään mm. ecotherapyn, Metsämielen ja metsäjoogan keinoja

Sisältö:

Lähtökohtana koulutuksessa on ajatus siitä, että jokainen ihminen tarvitsee yhteyden luontoon. Luonnon hyvinvointivaikutuksista on olemassa tietoa jo runsaasti ja tässä koulutuksessa on tarjolla ensiaskelet tämän tiedon äärelle sekä käytännön maistiaisina helposti toteutettavista luontolähtöisistä harjoitteista. Tämä tiivis paketti helpottaa opitun viemistä käytäntöön niin asiakastyöhön kuin omankin hyvinvoinnin edistämiseksi.

Koulutuksessa perehdytään seuraaviin:

- Mitä luonto tekee keholle ja mielelle?
Luontohyvinvoinnin sekä palautumisen kemia ja fysiologia
- Luontohyvinvointia edistäviä tekniikoita, harjoitteita ja niiden toimintamekanismeja
- Miten harjoitteet voi ujuttaa helposti omaan ja asiakkaan arkeen pitämään hyvinvointia yllä?

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 tehtäväsuoriutumista 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 lieviytyvät 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 keskeiset luonnon hyvinvointivaikutukset sekä palautumisen mekanismit
- Tunnistat luontoharjoitteiden ohjaamisen perusperiaatteet
- Osaat toteuttaa ohjatusti koulutukseen sisältyvät luontoharjoitteet
- Osaat soveltaa vähintään yhden luontoharjoituksen asiakastyöhösi

Toteutustavat:

Koulutus (1 op) muodostuu kahdesta lähiopetussessiosta (3 h / kerta) sekä itsenäisestä työskentelystä pienten luontolähtöisyyttä lisäävien tehtävien muodossa.

Lähiopetuskertoilla tehdään ulkona tapahtuvia luontoharjoitteita, joten varustaudu niihin säänmukaisella ulkoiluasusteella.

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 matkakuluista vastaa osallistuja itse tai työnantaja.

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

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 25.3.24 mennessä:

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



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

European unionin
osarahoittama

