

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

Osallisuutta ja hyvinvointia asiakastyöhön luovilla menetelmillä -täydennyskoulutus:

Luovuus arjen voimavarana 1 op

Aika ja paikka:

Ke **24.1.24** klo 13.00–16.00

Ke **14.2.24** klo 13.00–16.00

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:

Elämäntaide-kouluttaja, Logoart -taideterapiaohjaaja, Avekki -kouluttaja, TaM tekstiilitaiteilija **Minna Rimpiläinen**

Minna Rimpiläinen on kouluttanut eri alojen ammattilaisia ja ohjannut hyvinvointia tukevaa taidetyöskentelyä erilaisille ryhmille miltei vauvasta aivan vaariin asti: erilaisille työyhteisöille, ADHD- ja Aspergernuorille, erityislapsille, erityisnuorille, mielenterveys-kuntoutukselle, ikääntyneille, aikuisille, eskareille, viskareille, alakoululaisille. Minna kertoo elämäntaidteen merkityksestä: "Olen matkainen. Kuljen kohti sitä, mikä minusta on tulossa. Kuuntelen ja kohtaan. Eksyn ja löydän. Kerron ja tunnustelen. Hengitän."

Sisältö:

Lähtökohtana koulutuksessa on tietoisuus siitä, että meissä jokaisessa asuu inhimillinen luovuus ja jokaisella on oikeus luovuuteen. Arkipäivässä ilmenevää luovuutta tarvitaan esimerkiksi vuorovaikutuksessa, työssä, opiskelussa, ongelmien ratkaisussa, pulmatilanteissa, oman elämän hallinnassa jne. Luovuus on arkipäiväistä ja voimme valjastaa sen tietoisemmin käyttöömme harjoittelemalla.

Tässä koulutuksessa tutustutaan omaan luovuuteen ja saadaan maistiaisia helposti toteutettavista tehtävistä luovuuden herättämiseksi sekä sen valjastamiseksi käyttövoimaksi työhön ja arkiseen elämään.

Näkökulmia taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin:

Tutkimusten perusteella on vahvaa näyttöä taiteellisen toiminnan positiivisista vaikutuksista mielen hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä mielen sairauksista paranemiseen ja toipumiseen. Myös positiivisten vaikutusten pitkäaikaisuudesta on saatu viitteitä. Tutkimuksissa on havaittu, että taidetoiminta voi edistää positiivista mielen-terveyttä, parantaa mielialaa, ehkäistä tai vähentää negatiivisia tunteita, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja surullisuutta, tukea mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämistä arjessa, edistää mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyä eli resilienssiä, lisätä itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta, vähentää sosiaalista syrjäytymistä ja tukea sosiaalista osallistumista ja osallisuutta, tarjota mahdollisuuden korjaaviin ja vahvistaviin kokemuksiin, itseän liittyvien negatiivisten tai toimintaa rajoittavien käsitysten muuttamiseen sekä uudenlaisten roolien ja identiteettien omaksumiseen.

Taiteen ja kulttuurin merkittävin vaikutus syntyy henkilökohtaisen kokemuksen, elämysten ja merkityksenannon kautta. Vahvasti esiin tulevat myös jaettujen kokemusten ja merkitysten tärkeys sekä taiteen mahdollistama vuorovaikutus.

Lähteet:

<https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin/>

<https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>

<https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

Tehdään luovuustyöskentelyä maalaten, piirtäen, muotoillen, kirjoittaen ja käyttäen valmiita kuvia ja kortteja. Työskentely ei vaadi aikaisempaa kokemusta taide- tai luovuustyöskentelystä. Tavoitteena on oman luovuuden tiedostaminen ja vahvistaminen sekä luovuustyöskentelyn menetelmien käyttöönottoaminen omissa asiakaskohtaamisissa.

Työskentelyssä on tärkeintä itse tekeminen – se, että juuri sinä olet tekemässä teostasi. Kaikki se mitä tehdään, on yhtä hyvää, yhtä oikein. Tavoitteena on, että täydennyskoulutuksesta saat itse kokemuksen työskentelystä sekä suoraan tehtäviä, joita voit käyttää asiakkaasi kanssa joko sellaisenaan tai soveltaen.

Koulutuksen hyväksytysti suoritettua:

- Ymmärrät omakohtaista luovuuttasi ja osaat nähdä sen merkityksen arkipäiväisessä elämässä.
- Osaat tehdä luovia harjoitteita sekä soveltaa tätä osaamista myös asiakastyöhön.
- Osaat työskennellä tavoitteellisesti ja vastuullisesti oman osaamisen kehittämiseksi rakentavasti yhdessä muiden kanssa.

Toteutustavat:

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

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.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 10.1.24 mennessä:

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

*Tervetuloa
kehittämään
osaamista!*



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin