



Luontotyönohjaus

Mitä se on?

Työnohjaus on työn äärelle pysähtymistä ja työhön liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden tarkastelua koulutetun työnohjaajan avulla.

Luontotyönohjauksessa mukana kulkee luonto. Sisätiloissa se voi tarkoittaa kuvia, luonnon materiaaleja sekä mieli- ja kielikuvia työskentelyssä. Toteutettaessa työnohjausta luontoympäristössä, astuvat kuvaan paitsi luonnon hyvinvointivaikutukset ja myönteisen vuorovaikutuksen helpottuminen, myös mm. luovuus, uudenlainen ajattelutila ja -rauha sekä leppoisaa liikkumista ja palautumista tuomat lisähyödyt.

Miten se toimii?

Työskentelyyn luontoympäristössä tarvitaan valmistautumista niin työnohjaajalta kuin osallistujaltakin.

Jos on epämukava olo, on mahdotonta keskittyä asiaan. Valmistautumalla hyvin osoitat arvostusta sekä omaa että toisten työtä kohtaan. Jotta voimme käyttää yhteisen aikamme ja energiamme viisaasti, huomioi tämä:

Pukeudu sään mukaisesti ja riittävän lämpimästi.

Etenemme rauhalliseen tahtiin pysähdellen keskusteluihin ja luontomenetelmien äärelle. Valitse sään mukainen ulkoiluvaatetus ja soveltuvat kengät, huomioi liukkaus ja sadekelit. Tarkasta sääennuste ja tuuliolosuhteet vielä aamulla. Omaan reppuun voit pakata varavaatetusta.

Sovi muutoksista vähintään vuorokausi etukäteen.

Työnohjaaja valmistautuu ja pakkaa sisällä ja ulkona tapahtuviin työnohjauksiin eri tavoin, joten suunnitelmien muutokset esim. sään vuoksi tulee ilmoittaa etukäteen.

Huolehdi perustarpeistasi.

Syö, juo ja käy vessassa ennen työnohjausta. Luonnossa on useimmiten tarjolla vain puskapissivaihtoehto.

Ole ajoissa paikalla sovitussa kohteessa.

Hyvä tietää: Työnohjaajalla on luontokerroilla mukana istuinalustat, ensiaputarvikkeet, nenäliinoja sekä vuodenajan mukaan esim. hyttyskarkotetta.

Lisätiedot:

Elina Lilja,
työnohjaaja STOrY
040-503 3154
www.mielenliekki.fi



Luontotyönohjaus ei ole...

Luontotyönohjaus ei ole "puunhalailua".

Työnohjaaja on sitoutunut STOr:n eettisiin ohjeisiin. Luontotyönohjauksen menetelmät ovat käytännönläheisiä, perusteltuja ja tutkittuun tietoon sekä toimiviin käytäntöihin perustuvia.

Luontotyönohjaus ei ole makkaranpaistoa nuotiolla.

Vaikka yhteisöllisyyden näkökulmasta nuotio vahvistaa turvan ja lämmön tunnetta, on työnohjauksen tavoitteena säilyttää huomio yhteisessä työskentelyssä. On tärkeää myös huomioida, että julkisilla tulipaikoilla muiden ulkoilijoiden paikalle tulo estää työnohjaukselliset keskustelut. Vapaamuotoisempi ajanvietto nuotiotulilla tai yhteisesti ruokaillen onkin sopivampaa työnohjaustapaamisen päätyttyä.

Luontotyönohjaus ei ole ajanvietettä luonnossa.

Työnohjaus on sidottu tilaajan tavoitteisiin ja toiveisiin. Vaikka keskustelut tuntuvat luontoympäristössä usein keveämmiltä ja helpommilta sisätiloihin verrattuna, koetaan luontotyönohjaus usein vaikuttavammaksi. Luontoympäristö elvyttää kognitiivisia kykyjämme, joten yhdessä sovitut ja koetut asiat jäävät myös helpommin mieleen.

Työnohjaajan erityisosaaminen

Ohjaustaidot luonto-olosuhteissa

Ryhmän ohjaaminen luontoympäristössä on monin tavoin erilaista kuin sisätiloissa.

Luontotyönohjaaja on harjaantunut huomaamaan luontoympäristön haasteet ja mahdollisuudet mm. sopivan ajoituksen, työmenetelmien valinnan sekä harjoituspaikkojen näkökulmista. Työnohjaaja huomioi myös muut luonnossa liikkujat, ympäristön tapahtumat, muuttuvat olosuhteet sekä suojaa tilanteita ja keskusteluja ulkopuolisilta häiriöiltä mahdollisuuksiensa mukaan.

Turvallisuus ja vastuullisuus

Kaikissa luontopalveluissa turvallisuuden huomioiminen on ensisijaista. Siten myös luontotyönohjaajalla on ajantasaiset ensiaputaidot ja turvallisuussuunnitelma. Hän on tutustunut riittävällä tavalla maastoon ja selvittänyt tarvittavat maankäyttöluvut. Työnohjaaja noudattaa vastuullisia, luontoympäristöä arvostavia toimintatapoja luonnon äärellä liikuttaessa ja siitä puhuttaessa.

Oma vahva luontosuhde

Luontotyönohjaaja pitää yllä myös omaa hyvinvointiaan luonnon avulla, vaalii omaa monipuolista luontosuhdettaan sekä huolehtii palautumisen ja läsnäolon taidoistaan.



Ota yhteyttä:

Elina Lilja,
työnohjaaja STOr
040-503 3154
www.mielenliekki.fi

