

**Kahden lähipäivän ohjaajakoulutuksessa opit soveltamaan luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä haastavampia Metsämieli-harjoitteita erilaisille asiakasryhmille ja yksilöasiakkaiden tavoitteellisessa tai valmennuksellisessa työskentelyssä. Koulutus oivalluttaa arkisten mielentaitojen merkitykseen ja antaa monipuolista osaamista luontoympäristön hyödyntämiseksi osana omaa työtä. Samalla saat eväitä myös omien voimavarojen huoltamiseen.**

Metsämieli-ohjaajakoulutus (2 op) on tarkoitettu ammattilaisille, jotka haluavat hyödyntää Metsämieli-menetelmää monipuolisesti omassa työssään, esim. vapaaehtoistoiminnassa, kuntoutus- ja valmennusalalla, kasvatus- ja opetusalaalla, ohjelmopalveluissa tai matkailutuotteissa.

Koulutuksen pääsyvaatimuksena on vähintään jokin seuraavista:

- luontoalan koulutus tai pitkäaikainen vapaaehtoistyö luontotoiminnan parissa
- psyykkisen hyvinvoinnin koulutustausta (esim. kasvatus- tai opetusala, sosiaali- ja terveydenhuolto)
- Metsämieli-peruskurssin ja/tai vetäjäkoulutuksen suorittaminen.

Osallistujalta edellytetään riittäviä fyysisiä ja psyykkisiä valmiuksia: Rauhallinen 2 - 3 kilometrin kävely ja seisahtelu luonnossa sujuu ponnistuksitta. Osallistujalla on jaksamista vuorovaikutukseen, arvostavaan keskusteluun, kuuntelemiseen ja keskittymiseen.

Metsämieli-ohjaajakoulutuksen ennakotehtävänä on lukea Sirpa Arvosen kirja: Metsämieli – Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin sekä kokeilla muutamia kirjan harjoitteita.

Koulutus sisältää myös koulutuspäivien jälkeen toteutettavan jatkotehtävän, jolla on kuukauden määräaika. Ohjaajakoulutuksen käyneet saavat käyttöönsä Metsämieli-harjoitekokoelman sekä laajan dropbox-aineistokansion. Koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat todistuksen sekä pätevyyden ohjata kaikkia Metsämieli-harjoitteita (siemen-, taimi- ja puu-tasot). Ohjaajat voivat myös järjestää Metsämieli-peruskursseja sekä -hyvinvointikursseja lähitoteutuksina. Metsämieli-ohjaaja saa halutessaan yhteystietonsa näkyville metsamieli.fi -sivuston ohjaajalistalle.

**Koulutuksen laajuus: 2 op, sisältää kaksi lähipäivää sekä  
ennakko- ja jatkotehtävät**

**Kurssimateriaali: Metsämieli-harjoitekokoelma, laaja dropbox-  
aineistokansio, kurssitodistus**

**Hinta: 420 € - 490 €/hlö**

*Huomaa! Metsämieli-vetäjäkoulutuksen käyminen ensin on suositeltavaa, mikäli osallistujalla ei ole aikaisempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta luontoympäristössä.*

## **Koulutuspäivien ohjelma (muutokset mahdollisia)**

### Päivä 1

- 10:00 Koulutuksen avaus ja tavoitteet
- 10:30 Metsämieli-menetelmän ydinteemat -luento
- 12:00 Lounas
- 13:00 Metsämieli-kävely lähimaastossa
- 14:30 Metsämieli-ohjausharjoitukset pienryhmissä
- 16:00 Tauko
- 16:30 Metsämielen soveltaminen eri asiakasryhmille
- 17:30 Valmistautuminen ohjausharjoitukseen
- 18:15 Koulutuspäivän päätös

### Päivä 2

- 9:00 Päivän avaus ja tavoitteet
- 9:15 Ohjaamisen taidot -luento
- 10:30 Metsämieli-ohjausharjoitukset lähimaastossa
- 12:00 Lounas
- 13:00 Metsämieli-ohjausharjoitukset jatkuvat
- 14:30 Osaamistasojen kartoitus, vahvuudet ja harjoitussuunnitelma
- 15:30 Tauko
- 15:45 Metsämieli-tuotteistus ja viestintä
- 16:45 Jatkotehtävien ja loppuraportin ohjeistus
- 17:30 Koulutuksen päätös

## Kysy lisää koulutuksesta:



Yhteyshenkilö: Elina Lilja  
Puhelin: 040-503 3154  
Sähköposti: [mielenliekki@gmail.com](mailto:mielenliekki@gmail.com)  
Internet: [www.mielenliekki.fi](http://www.mielenliekki.fi)  
Y-tunnus: 2815711-4



Metsämieli®



## **Metsämieli-ohjaajakoulutus (2 op), osaamisperusteet**

Koulutuksen käytyään opiskelija osaa...

### **Metsämieli-menetelmän periaatteet**

- kertoa Metsämieli- menetelmän taustan ja periaatteet
- kertoa mielentaitojen puun käsitteistä ja ymmärtää vähintään 70 % käsitteiden merkityksistä
- kertoa asiakkaille mielentaitojen merkityksestä elämänkaaren eri vaiheissa

### **Luonnontuntemus ja luonnossa liikkuminen**

- tunnistaa luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimustaustan
- nimetä asiakkaille vähintään kahdeksan luonnon hyvinvointivaikutusta ja hyödyntää niitä Metsämieli-toiminnassa
- liikkua luonnossa turvallisesti ja vastuullisesti

### **Metsämieli-ohjaajana toimiminen**

- lähettää asiakkaille selkeät osallistujan ohjeet etukäteen ennen tapahtumaa
- kertoa turvallisuusohjeet ryhmän/tapahtuman aluksi selkeällä tavalla
- huomioida tasapuolisesti kaikki osallistujat
- ohjata harjoitusten kulun selkeästi ja kuuluvasti niin että asiakkaat ymmärtävät ohjeistuksen
- ohjata eri kokoisille ryhmille vähintään 40 erilaista Metsämieli-siemen-, taimi- tai puuharjoitusta
- kertoa asiakkaille omin sanoin vähintään 40 erilaisen Metsämieli-siemen-, taimi- tai puuharjoitteen johdannon
- soveltaa toiminnallisia ja osallistavia Metsämieli-harjoitteita tavoitteellisesti erilaisille ryhmille
- ohjata asiakasta reflektoimaan kokemuksiaan ja tunteuksiaan
- huolehtia omasta ja osallistujien hyvinvoinnista ja turvallisuudesta
- soveltaa ja tuotteistaa Metsämieli-palvelut osaksi omassa ammatissa toimimista tai yritystoimintaa
- arvioida saavutettuja hyvinvointivaikutuksia suhteessa tavoitteisiin



## **Palvelun suunnittelu ja valmistelu**

- suunnitella osallistujien fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset valmiudet huomioiden 4-50 henkilön Metsämieli-tapahtuman /-kävelyn tai 1 – 2 kerran Metsämieli-peruskurssin tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti
- ennakoida riskejä (sää, maasto, reitti, muut olosuhteet, osallistujien fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset valmiudet) ja laatia kuluttajaturvallisuuslain mukaisen turvallisuussuunnitelman
- valita Metsämieli-palvelulle sopivan kohteen ja valmistella palvelun kohteeseen
- markkinoida Metsämieli-palveluita ja viestiä niistä sekä yleisesti Metsämieli-palveluista

## **Vastuullisuus**

- hankkia, vastaanottaa ja hyödyntää palautetta toiminnassaan, kehittää toimintaa palautteen mukaisesti
- toimia vastuullisesti Metsämieli-ohjaajana
- tuottaa laadukkaita Metsämieli-palveluja
- tunnistaa vahvuutensa ja kehittämistarpeensa Metsämieli-ohjaajana ja toimia niiden mukaisesti