

Yhden lähipäivän koulutuksessa opit hyödyntämään lähiluonnon tarjoamia hyvinvoinnin eväitä arkeen ja työhön. Metsämieli-peruskurssi on lempeä tapa muuttaa suuntaa itsesi arvostamisen ja huolenpidon polulla. Se oivalluttaa arjen pieniin hyvinvoinnin tekoihin, tarjoaa itsetuntemuksen ja voimavarojen vahvistumista sekä palautumisen ja virkistymisen työkaluja.

Metsämieli-peruskurssi on tarkoitettu luonnon hyvinvointivaikutuksista ja mielentaitoharjoituksista kiinnostuneille. Koulutukseen ei ole pääsyvaatimuksia.

Koulutuspäivänä perehdytään Metsämieli-menetelmän perusteisiin ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Osallistujat pääsevät kokeilemaan ohjatusti luonnon inspiroimia virkistys-, rentoutus- ja hyvän olon harjoitteita. Koulutuspäivän aikana laaditaan myös osallistujan omiin muutos- ja hyvinvointitavoitteisiin perustuva henkilökohtainen Metsämieli-harjoitussuunnitelma.

Osallistujat saavat omaan käyttöönsä kattavan valikoiman Metsämieli-harjoitteita omatoimiseen harjoitteluun. Peruskurssin suorittamisesta saa todistuksen.

Koulutuksen laajuus: Yksi lähipäivä

Kurssimateriaali: Metsämieli-harjoitekokoelma, kurssitodistus, oma harjoitussuunnitelma

Hinta: 120 € - 150 €/hlö

Huomaa! Kurssi ei anna pätevyyttä toimia Metsämieli- vetäjänä tai ohjaajana, mutta antaa halukkaille valmiuksia jatkokoulutuksiin hakeutumiseksi.

Koulutuspäivän ohjelma (muutokset mahdollisia)

- 10:00 Koulutuksen avaus ja tavoitteet
- 10:30 Metsämieli-menetelmän perusteet -luento
- 11:30 Lounas
- 12:15 Metsämieli-harjoitukset lähimaastossa
- 14:45 Tauko
- 15:00 Oma Metsämieli-harjoitussuunnitelmani
- 16:00 Koulutuksen päätös

Kysy lisää koulutuksesta:



Yhteyshenkilö: Elina Lilja
Puhelin: 040-503 3154
Sähköposti: mielenliekki@gmail.com
Internet: www.mielenliekki.fi
Y-tunnus: 2815711-4



Metsämieli-peruskurssi, osaamisperusteet

Koulutuksen käytyään opiskelija osaa...

Metsämieli-menetelmän periaatteet

- tunnistaa keskeiset asiat Metsämieli- menetelmän taustasta ja periaatteista
- tunnistaa mielentaitoja omassa arjessaan

Luonnontuntemus

- etsiä tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista
- tunnistaa vähintään neljä luonnon hyvinvointivaikutusta

Metsämieli-menetelmän hyödyntäminen

- tunnistaa, miten luonnon hyvinvointivaikutuksia voisi hyödyntää omassa arjessa
- huomioida omia fyysisiä ja psyykkisiä voimavarojaan arjessa
- käyttää vähintään 10 erilaista Metsämieli-siemen- tai taimiharjoitusta tavoitteellisesti omien voimavarojensa tukemiseksi
- reflektoida omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan
- arvioida saavutettuja hyvinvointivaikutuksia suhteessa omiin tarpeisiin ja voimavaroihin