

**Yhden lähipäivän koulutuksessa opit perusteet luonnon hyvinvointivaikutusten ja helppojen Metsämieli-harjoitteiden hyödyntämiseen erilaisille ryhmille. Vetäjäkoulutuksessa keskitymme harjoitteiden taustoittamiseen, ohjaamisen harjoitteluun sekä ryhmille sopivien harjoitekokonaisuuksien koostamiseen.**

Metsämieli-vetäjäkoulutus (1 op) on tarkoitettu mm. ohjelma-, ja tapahtumapalvelujen tuottajille, hyvinvointivalmentajille, opettajille ja ohjaajille, eräoppaille ja muille ammattiryhmille, jotka haluavat hyödyntää helppoja Metsämieli-harjoituksia omassa työssään. Koulutuksen pääsyvaatimuksena on luonto- tai ohjelmalveluiden vahva kokemus, soveltuva harrastustausta tai muun alan soveltuva koulutus.

Ennakkotehtävänä on lukea toinen alla mainituista kirjoista:

Sirpa Arvonen: Metsämieli – mielen ja kehon viikkopolut

Sirpa Arvonen: Metsämieli – luonnollinen menetelmä mielentaitoihin

Koulutus sisältää jatkotehtävän, joka palautetaan kouluttajalle 3 kuukauden kuluessa. Jatkotehtävään saat kouluttajalta henkilökohtaisen palautteen. Vetäjäkoulutuksen käyneet saavat käyttöönsä Metsämieli-harjoitekokoelman sekä dropbox-aineistokansion. Koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat todistuksen sekä pätevyuden ohjata siemen- ja taimitason Metsämieli-harjoitteita. Metsämieli-vetäjä saa halutessaan yhteystietonsa näkyville metsamieli.fi -sivuston ohjaajalistalle.

**Koulutuksen laajuus: 1 op, sisältää yhden lähipäivän sekä ennakko- ja jatkotehtävät**

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

**Hinta: 240 € - 310 €/hlö**

*Huomaa! Metsämieli-menetelmään tutustuminen oman hyvinvointisi näkökulmasta saa syvyyttä, kun osallistut ensin Metsämieli-peruskurssille.*

## Koulutuspäivän ohjelma (muutokset mahdollisia)

- 9:00 Koulutuksen avaus ja tavoitteet
- 9:30 Metsämieli-menetelmän viitekehys -luento
- 11:30 Lounas
- 12:30 Metsämieli-harjoitukset lähimaastossa
- 14:00 Metsämieli-ohjausharjoitukset lähimaastossa
- 15:00 Tauko
- 15:30 Metsämieli-vetäjänä toimiminen, jatkotehtävän ohjeistus
- 17:00 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-vetäjäkoulutus (1 op), osaamisperusteet

Koulutuksen käytyään opiskelija osaa...

## Metsämieli-menetelmän periaatteet

- kertoa keskeiset asiat Metsämieli- menetelmän taustasta ja periaatteista
- kertoa asiakkaille arkisella tavalla, mitä mielentaidoilla tarkoitetaan

## Luonnontuntemus ja luonnossa liikkuminen

- etsiä tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista
- nimetä asiakkaille vähintään neljä luonnon hyvinvointivaikutusta ja hyödyntää niitä Metsämieli-toiminnassa
- liikkua luonnossa turvallisesti ja vastuullisesti

## Metsämieli-vetäjänä 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 20 erilaista Metsämieli-siemenharjoitusta
- kertoa asiakkaille omin sanoin vähintään 20 erilaisen Metsämieli-siemenharjoituksen johdannon
- käyttää toiminnallisia ja osallistavia Metsämieli-harjoitteita tavoitteellisesti
- ohjata asiakasta reflektoimaan kokemuksiaan ja tuntemuksiaan
- huolehtia omasta ja osallistujien hyvinvoinnista ja turvallisuudesta
- soveltaa Metsämieli-harjoitteita ohjelmalveluina / osana ammattiaan
- arvioida saavutettuja hyvinvointivaikutuksia suhteessa tavoitteisiin