

Suomen Latu Metsämieli- vertaisvetäjäkoulutus

Metsämieli-menetelmä yhdistää luonnon hyvinvointivaikutukset mielentaitojen vahvistamiseen ja luonnossa liikkumiseen. Selkeät ja helposti toteutettavat Suomen Latu Metsämieli- siemenharjoitukset auttavat pysähtymään, aistimaan, olemaan läsnä ja tunnistamaan luonnon hyvinvointivaikutukset. Koulutuksen tarkoitus on opettaa siementason harjoituksia ja lisätä varmuutta ohjaustaitoihin.

Suomen Latu Metsämieli- vertaisvetäjäkoulutus ei vaadi aiempaa kokemusta ohjaamisesta. Koulutuksessa opitaan tarvittavat tiedot onnistuneen metsämieli- retken ohjaamiseen sekä siementason harjoitusten yhdistämiseen jo olemassa olevaan yhdistyksen toimintaan ja retkiin. Kurssi sisältää käytännön toteutuksena ohjatun Metsämieli -retken, tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja itse menetelmästä, ohjaamisen harjoittelua sekä kunkin omiin vahvuuksiin perustuvaa yhdistyksen toiminnan suunnittelua ja oman luontosuhteen syventämistä. Koulutus sisältää kattavan materiaalin mm. metsämielikirjan osallistujalle.

Aika ja paikka

La 12.10.2019 kello 9-16
Suomen Ladun toimisto, Radiokatu 20, Helsinki

Ohjelma

klo 9	Koulutuksen avaus ja ohjelma, virittäytyminen Metsämielen maailmaan
n. klo 9.30	Ohjatut Metsämieliharjoitukset lähimaastossa (ulkona)
n. klo 11.00	Lounastauko
n. klo 12.00	Tietoa Metsämieli- menetelmästä: Taustat ja tutkimukset Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset Siementason harjoitukset
n. klo 13.15	Ideointipaja: miten käyttää Metsämieltä omassa latuyhdistyksessä.
n. klo 14.15	Tauko
n. klo 14.30	Metsämieli- ohjausharjoituksia (ulkona)
klo 16	Loppuyhteenveto, todistusten jako Päivä päättyy

Mukaan tarvittset

- omat lounasevää
- säänmukainen ulkoiluvälineistö, istuinlattia ja vesipullo. Olemme paljon ulkona. Halutessasi sisäkengät tai villasukat.
- iloinen ja tutkiva mieli, muistiinpanovälineet ja halutessasi A4-kokoisen kansion, johon tallettaa irtolehtinä jaettava kurssimateriaali.

Tervetuloa kanssamme kokemaan luonnon hyvinvointivaikutuksia helppojen harjoitteiden avulla ja kouluttautumaan!

t. Suomen Latu ry / Reija Koivu reija.koivu@suomenlatu.fi p. 050 513 6540

Seuraa Facebookissa mitä Suomen Ladun luontoliikunnassa tapahtuu.

Tykkää ja jaa: www.facebook.com/suomenlatu