

LUMI Luonnollinen, luova minä – polkuja hyvinvointiin ESR+ 2023-2025

Osallisuutta ja hyvinvointia asiakastyöhön luovilla menetelmillä -täydennyskoulutus:

Värit luovuuden ja hyvinvoinnin tukena 1 op

Aika ja paikka:

Ke **18.9.24** klo 13.00–16.00

Ke **9.10.24** klo 13.00–16.00

Kuusamo, paikka ilmoitetaan tarkemmin osallistujille kutsussa.

Kohderyhmä:

Taide-, kulttuuri-, luonto-, hyvinvointi-, sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, koulutus-, opetus- ja ohjausammattilaiset, työllisyyspalveluiden ammattilaiset sekä kolmannen sektorin toimijat Kuusamossa ja Taivalkoskella

Kouluttaja:

Antroposofinen taideterapeutti, psykiatrinen sh **Sarianne Erkontalo**

Sarianne on ohjannut taideterapeuttisia ryhmiä lasten, aikuisten, kehitysvammaisten lasten ja nuorten kanssa kouluilla, yhteisöissä ja psykiatrisilla avo- ja kuntoutusosastoilla työskennellen suomeksi ja englanniksi. Hän on pitänyt myös kirjastoissa erilaisia taide-tuokioita ja tarinapajoja, satutunteja, musiikillisia kuvatarinoita, lasten musiikkihetkiä ja taidepajoja lapsille, nuorille ja perheille.

Sisältö:

Lähtökohtana koulutuksessa on tietoisuus siitä, että meissä jokaisessa asuu inhimillinen luovuus ja jokaisella on oikeus luovuuteen. Arkipäivässä ilmenevää luovuutta tarvitaan esimerkiksi vuorovaikutuksessa, työssä, opiskelussa, ongelmien ratkaisussa, pulmatilanteissa, oman elämän hallinnassa jne. Luovuus on arkipäiväistä ja voimme valjastaa sen tietoisemmin käyttööme harjoittelemalla.

Tehdään luovuustyöskentelyä yksin ja ryhmässä maalatun ja värejä käyttäen sekä työskentelyä reflektoiden. Työskentely ei vaadi aikaisempaa kokemusta taide- tai luovuus-työskentelystä.

Näkökulmia taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin:

Tutkimusten perusteella on vahvaa näyttöä taiteellisen toiminnan positiivisista vaikutuksista mielen hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä mielen sairauksista paranemiseen ja toipumiseen. Myös positiivisten vaikutusten pitkäaikaisuudesta on saatu viitteitä. Tutkimuksissa on havaittu, että taidetoiminta voi edistää positiivista mielen-terveyttä, parantaa mielialaa, ehkäistä tai vähentää negatiivisia tunteita, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja surullisuutta, tukea mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämistä arjessa, edistää mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyä eli resilienssiä, lisätä itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta, vähentää sosiaalista syrjäytymistä ja tukea sosiaalista osallistumista ja osallisuutta, tarjota mahdollisuuden korjaaviin ja vahvistaviin kokemuksiin, itseen liittyvien negatiivisten tai toimintaa rajoittavien käsitysten muuttamiseen sekä uudenlaisten roolien ja identiteettien omaksumiseen.

Taiteen ja kulttuurin merkittävin vaikutus syntyy henkilökohtaisen kokemuksen, elämysten ja merkityksenannon kautta. Vahvasti esiin tulevat myös jaettujen kokemusten ja merkitysten tärkeys sekä taiteen mahdollistama vuorovaikutus.

Lähteet:

<https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin/>

<https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>

<https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

Värien käyttäminen:

- Itsetietoisuuden vahvistamisessa
- Rauhoittumisen ja keskittymisen tukemisessa
- Havainnoinnin vahvistamisessa
- Yhteyden avartumiseen itsessä
- Tunteiden käsittelyssä

Ryhmässä toimiminen, vuorovaikutus ryhmässä

Oma kokemus menetelmistä sekä niiden ohjaaminen toisille

Koulutuksen hyväksytysti suoritettuasi:

- Olet vahvistanut tietoista yhteyttä omaan luovuuteesi.
- Olet saanut kokemusta väreistä sekä niiden vaikutuksesta havainnointi- ja keskittymiskykyyn.
- Osaat tehdä luovia harjoitteita sekä soveltaa tätä osaamista myös asiakastyöhön.
- Osaat työskennellä tavoitteellisesti ja vastuullisesti oman osaamisen kehittämiseksi rakentavasti yhdessä muiden kanssa.

Toteutustavat:

Koulutus (1 op) muodostuu kahdesta lähiopetussessioista (3 h / kerta) sekä itsenäisestä työskentelystä pienten luovuutta lisäävien tehtävien muodossa.

Koulutuksen hyväksytystä suorittamisesta saa opintopisteillä varustetun todistuksen.

Lisäksi voi halutessaan saada merkinnän kansalliseen Koski-tietovarantoon (Oma opintopolku -verkkopalvelu), lisää informaatiota kerrotaan koulutuksen alussa.

Hinta:

Koulutus on em. kohderyhmälle maksuton täydennyskoulutus, jonka rahoittaa LUMI –hanke. Mahdollisista matkakuluista vastaa osallistuja itse tai työnantaja.

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu suorittamaan koulutuksen kokonaisuudessaan.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 3.9.24 mennessä:

Koulutussuunnittelija, hankesuunnittelija Johanna Rieki, Kuusamo-opisto

johanna.rieki@kuusamo.fi, p. 040 753 5716

www.lumihanke.com



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin