

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

Osallisuutta ja hyvinvointia asiakastyöhön luovilla menetelmillä -täydennyskoulutus:

Luovuus arjen voimavarana – syvennä osaamistasi 2 op

Aika ja paikka:

To **20.2.25** klo 9–16, sis. lounastauko

Ke **12.3.25** klo 9–16, sis. lounastauko

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:

Elämäntaide-kouluttaja, Logoart -taideterapiaohjaaja, Avekki -kouluttaja, TaM tekstiilitaiteilija **Minna Rimpiläinen**

Minna Rimpiläinen on kouluttanut eri alojen ammattilaisia ja ohjannut hyvinvointia tukevaa taidetyöskentelyä erilaisille ryhmille miltei vauvasta aivan vaariin asti: erilaisille työyhteisöille, ADHD- ja Aspergernuorille, erityislapsille, erityisnuorille, mielenterveys-kuntoutujille, ikääntyneille, aikuisille, eskareille, viskareille, alakoululaisille. Minna kertoo elämäntaidteen merkityksestä: "Olen matkainen. Kuljen kohti sitä, mikä minusta on tulossa. Kuuntelen ja kohtaan. Eksyn ja löydän. Kerron ja tunnustelen. Hengitän."

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.

Tässä koulutuksessa luovien työskentelymenetelmien kautta syvennetään kokemusta omasta luovuudesta ja saadaan kokemuksellisen oppimisen kautta maistiaisia

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

prosessinomaisesti vaihe vaiheelta etenevästä luovasta prosessista asiakastyössä.

Työskentelystä on mahdollisuus luovasti poimia osia asiakastyöskentelyyn tai toteuttaa vastaavanlainen prosessi asiakkaan kanssa kokonaisuudessaan. Tehdään luovuustyöskentelyä eri tavoin - esimerkiksi maalaten, piirtäen, muotoillen, kirjoittaen ja käyttäen valmiita kuvia ja kortteja. Työskentely ei vaadi aikaisempaa kokemusta taide- tai luovuustyöskentelystä.

Tavoitteena on oman luovuuden tiedostaminen ja vahvistaminen sekä luovuustyöskentelyn menetelmien käyttöönotto omissa asiakaskohtaamisissa. Työskentelyssä on tärkeintä itse tekeminen – se, että juuri sinä olet tekemässä teostasi. Kaikki se mitä tehdään, on yhtä hyvää, yhtä oikein. Koulutuksessa saa itse kokemuksen työskentelystä sekä tehtäviä, joita voi käyttää asiakkaiden kanssa joko sellaisenaan tai soveltaen.

Koulutuksen hyväksytysti suoritettua:

- Ymmärrät omakohtaista luovuuttasi ja osaat nähdä sen merkityksen arkipäiväisessä elämässä.
- Osaat tehdä luovia harjoitteita sekä soveltaa tätä osaamista myös asiakastyöhön.
- Osaat työskennellä tavoitteellisesti ja vastuullisesti oman osaamisen kehittämiseksi rakentavasti yhdessä muiden kanssa.

Toteutustavat:

Koulutus (2 op) muodostuu kahdesta lähiopetussesssiosta (6 h / kerta) sekä itsenäisestä työskentelystä luovuutta lisäävien tehtävien muodossa. Koulutuksen lopputyössä yhdistyy käytännön harjoittelu ja sen reflektointi kirjallisesti.

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 matka- ja ruokailukuluista vastaa osallistuja itse tai työnantaja. Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu suorittamaan koulutuksen kokonaisuudessaan.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 3.2.25 mennessä (paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä):

Koulutussuunnittelija, hankesuunnittelija Johanna Riekk, Kuusamo-opisto
johanna.riekki@kuusamo.fi, p. 040 753 5716
www.lumihanke.com

*Tervetuloa
kehittämään
osaamista!*



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin