



**GreenCare Menetelmäpäivä 23.4.2014**  
**Luonto matkailun toimintaympäristönä**

GreenCare-tiedonvälityshanke yhdessä Itä.Lapin Ammattiopiston kanssa

**Henkilöstö ja toimintaympäristö yrityksen voimavarana**

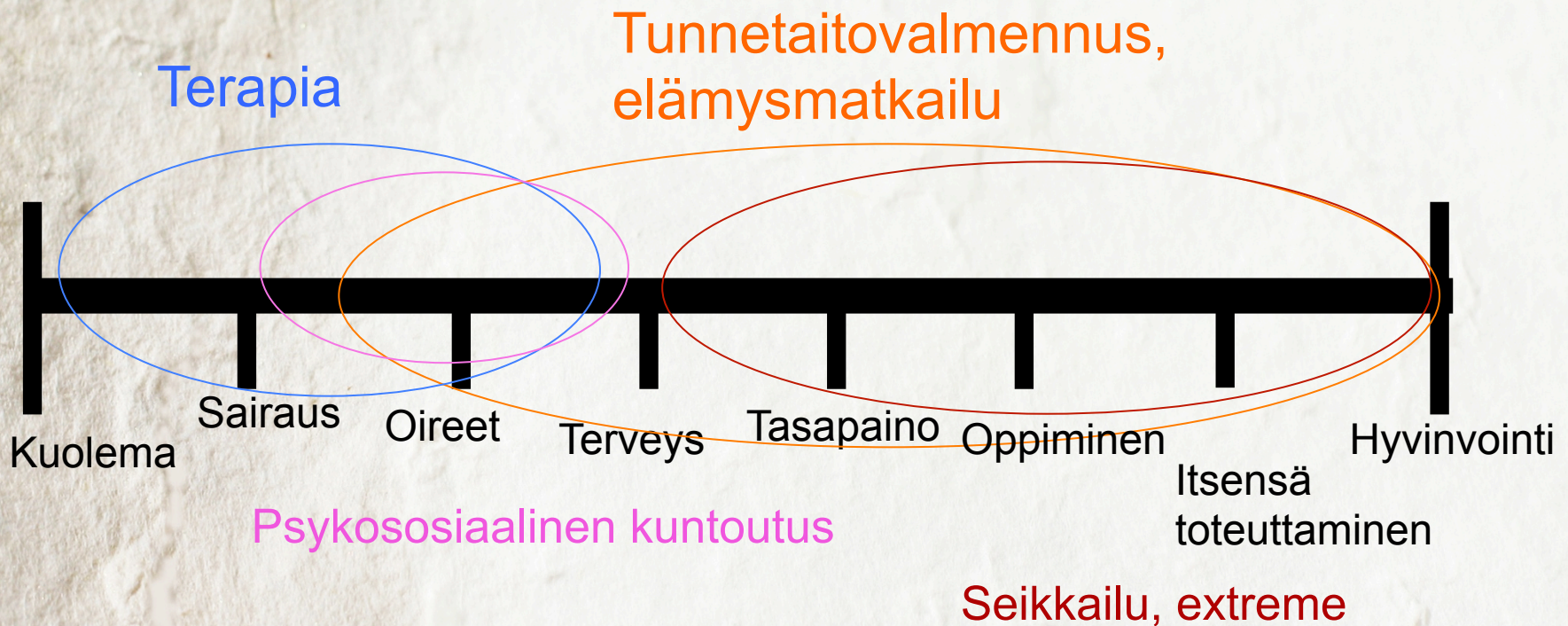
**Mari Louhi-Lehtiö**

FM, AO, työnohjaajakouluttaja-STORY, psykoterapeutti, EASEL Trainer

EASEL Training Oy / Savikon tila

[www.easeltraining.fi](http://www.easeltraining.fi) ja [www.savikontila.fi](http://www.savikontila.fi)

# Green Care matkalla hyvinvointiin ?



# Luolan edustalta on lyhyt matka vuoteen 2014...





© EASEL®

## MOTIVOITUMINEN

- Perustarpeet:
  - Johonkin kuuluminen ja psyykkinen turva \*
  - Fyysiset tarpeet ja fyysinen turva
  - Ilo ja leikki
  - Autonomia, vapaus, itsensä toteuttaminen \*
  - Vaikutusvalta, kompetenssi, kuulluksi tulemisen tunne \*

Eri elämänvaiheissa ihmiset kokevat eri asiat palkitsevina ja palkkioina

# HYVINVOINNIN PALASET

## YHTEISÖLLISYYS JA PSYKKINEN TURVALLISUUS

- Yksinäisyys on yhtä paha terveysriski kuin tupakointi ja korkea verenpaine
- Lieväkin torjutuksi tulemisen tunne näkyy aivoissa samalla alueella kuin fyysinen kipu
- Tunteet tarttuvat, myös kun et haluaisi. Terveet rajat!
- Oksitosiinin vaikutuksesta pako-taistelu-reaktio näyttääkin aivoissa rohkeudelta!
- Läheistesesi tuki ja kotisi ilmapiiri
- Työyhteisön ihmissuhteet ja ilmapiiri

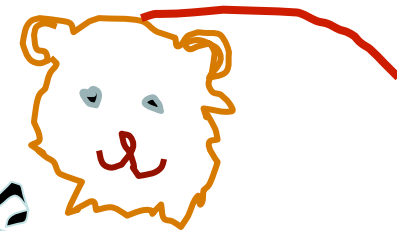
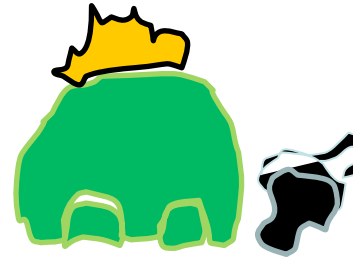
## OMA ASENNE JA MIELEN OHJAAMINEN

- Positiivinen asenne vanhenemiseen lisää elinikää km 7 vuotta, kun kolesterolin ja verenpaineen alentaminen km.4 v ja tupakoinnin lopettaminen 1-3v
- MBCP , 8 viikon mindfulness – ohjelma tiputti masennuksen uusiutumisriskin kolme kertaa sairastuneilla yli 80 prosentista reiluun 30:een

## RIITTÄVÄ TALOUDELLINEN TURVA

# Roomaan vai Minskiin?

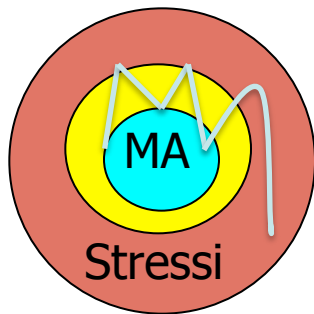
Jotain tapahtuu...



Mantelitumakkeen  
pika-arvio  
(historia, stressi)

Asenteet, uskomukset,  
motivaatio

Otsalohkon ohjaus  
ja ajattelu  
Vanhan ja uuden tiedon  
yhdistäminen



Pako  
Taistelu  
Lamaannus

Tunne

Ajattelu

Tunnetaidot:  
Itsetuntemus  
Itsehallinta  
Sos.tilannetaju  
Sos.taidot  
Vastuullinen päätöksentekokyky

Ajattelu ei kykene  
säätelmään,  
harkinta ja oppi-  
minen vaikeutuu

Tunnereaktio

Oppiminen / Valittu toiminta

# Viestit tunteiden takana

## Häpeä

Haluan piiloutua.

Mikä osa minua on paljaana?

Viha itseä tai toisia kohtaan

## Syällisyys

Haluan hyvittää ja muuttaa toimintaani, jotta saan jatkossakin kuulua ryhmään.

Miten voin korjata?

Syy on muissa kuin itsessä

## Pelko

Haluan turvaan

Mikä/kuka uhkaa? Missä turva?

Huoli, hermostuminen  
Sekavuus, aistien turtuminen  
Paniikki, dissosiaatio

## Haavoittuvuus

Jotain on muuttumassa tai nousemassa tietoisuuteen, uhka tulee sisältä.

Mikä muuttuu?

Pelko tai suuttumus

## Suuttumus

Rajoja on loukattu ja ne tulisi rakentaa uudelleen, lähellä on epäaito ihminen

Mikä raja pitää palauttaa?

Raivo

Mikä tunne on naamion takana?

Häpeä, syällisyys, apatia

## Turhautuminen

Käyttämäni tekniikka ei tuota tulosta

Missä este? Mitä voin tehdä toisin? Kiukku

Keneltä voin kysyä apua/neuvoa?



# Valitse kenen kanssa teet töitä ja mieti miten johdat

## Tutkimustuloksia

- 6153 koehenkilöä 208 tutkimuksessa: pahin stressin aiheuttaja kova kritiikki, jolta ei voi puolustautua. Pahinta julkinen.
- Brittiläiset hoitajat: "kamalan" pomon päivinä verenpaineet nousivat 113/75 --- >126/81
- Alaiset, jotka kokevat mielestään epäoikeudenmukaista arvostelua tai että esimies ei kuuntele: 30% kasvanut sydänsairausriski
- 100 koehenkilöä: suurin verenpaineen nousu kun ristiriitaisia tunteita herättävä ihminen lähellä.
- Stressin aiheuttama verenpaine: 6x sydänkohtausriski verrattuna tupakointiin, diabetekseen, korkeaan kolesteroliin
- Pitkäkestoinen stressi vaikuttaa puolustusjärjestelmään jopa geenitasolla, sotkee ajattelun, heikentää muistia, pysäyttää luovuuden ja uuden oppimisen -> oksitosiini suojaa

# Ketä varten standardit ovat?

- Asiakkailla oikeus odottaa laadukkaita ja vaikuttavia palveluja
  - Ostajien täytyy voida arvioida ostopalvelujen laatua
  - Palvelun tarjoajat hyötyvät ohjauksesta
  - Uudet palveluntarjoajat tarvitsevat tietoa siitä mitä heiltä odotetaan
  - Eläimillä on oikeus odottaa työparikseen osaavia ja turvallisia ammattilaisia
  - Vaikuttavuustutkimukset tarvitsevat paikalle naulattuja elementtejä
  - Ohjaajakoulutukset kehittyvät tavoitteiden myötä
  - GreenCare alana kehittyy ja saa uskottavuutta
- 
- **Arvosi ovat yhtä tärkeitä !**
  - **Kirjoita ne kotisivuillesi ja pidä niistä yrityksessäsi tiukasti kiinni, myös oman jaksamisesi vuoksi.**

Laadukkaat palvelut edellyttävät ammatillista pätevyyttä ja riittävää kokemuksellista ja teoreettista osaamista koska on pystyttävä samanaikaisesti skannaamaan, ohjaamaan ja turvaamaan:

Itsensä

Asiakas



Ryhmä

Työpari(t)

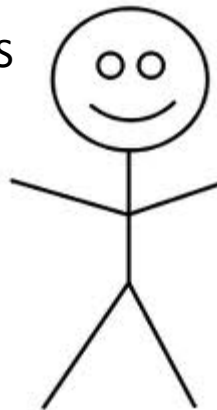
Eläntyöparit

# EASEL®

## OHJAAJA

## ASIAKAS tai ALAINEN

- ❖ AMMATILLISUUS
- ❖ TUNTEET
- ❖ TAUSTA



TAVOITE

50% VUOROVAIKUTUS 50%



- ❖ KÄYTÖS, SANAT
- ❖ TUNTEET
- ❖ TAUSTA

AITOUS, KUNNIOITUS, YHTEINEN KIELI, LUOTTAMUS, HOIVA,  
YHDESSÄ OPPIMINEN JA KOKEMINEN, ILO, ANSAITTU JOHTAJUUS

### RIVENDALE

- ❖ TUNTEET, AIKOMUS, INTUITIO
- ❖ HOITO, KÄSITTELY, KOULUTUS
- ❖ KOKEMUKSET, HISTORIA

© EASEL®



**GreenCare Menetelmäpäivä 23.4.2014**  
**Luonto matkailun toimintaympäristönä**

GreenCare-tiedonvälityshanke yhdessä Itä.Lapin Ammattiopiston kanssa

**Erikoistuminen ja kannattavat palvelut**

**Mari Louhi-Lehtiö**

FM, AO, työnohjaajakouluttaja-STOry, psykoterapeutti, EASEL Trainer

EASEL Training Oy / Savikon tila

[www.easeltraining.fi](http://www.easeltraining.fi) ja [www.savikontila.fi](http://www.savikontila.fi)

# Jäävuori EASEL:n mukaan



# Ihmisten selviämiskeinoja

## Käytännöllinen ongelmanratkaisu

- Muutetaan tilannetta tai toimintaa
- Sopeutuminen, muutokset ajattelussa
- Joustaminen luopumatta tavoitteesta -Joku ylittää virtaavaa jokea uimalla vastarannalle virran myötäisesti. Joku toinen voi luovuttaa jo etukäteen ja jää lähtörannalle. Yksi taistelee virtaa vastaan päästäkseen härkämäisesti suorinta reittiä yli, mutta saattaa siinä väsähtää kesken.

## Tunnereaktiot

- Välttely
- Acting Out

## Paniikkireaktiot

- Pako
- Taistelu
- Lamaantuminen

# Tutkimuksista tiedetään

- 80% psykoterapian vaikuttavuudesta selittyy terapeutisella suhteella, jossa terapeutin keskeiset ominaisuudet ovat
  - Empatia, kunnioitus, aitous, konkreettisuus
- Tehokkaissa tunnetaitovalmennuksen ohjelmissa yhdistyvät
  - Yksilöohjaus osana ryhmäprosessia, psykoedukaatio ja kokemuksellisuus
- Luontokokemuksissa vaikuttavat ainakin
  - Riittävä turvallisuus (jännitys on positiivista, pelko ei)
  - Kaikkien aistien aktivoituminen siirtää huomion hetkeen
  - Esteettisten, sykähdyttävien kokemusten synnyttämä onnen ja kiitollisuuden tunne
  - Paluu luontoon, osaksi yhteyttä, biofiilia-teoria yms
  - Energiakentän harmonisoiva vaikutus?



# Tarvittavat elementit

- Oikea-aikainen ja –sisältöinen osaava ohjaus
- Ohjaajan ja eläintyöparien suhde ja mitä mallintaa
- Aktiivinen levollisuus
- Riittävä turvallisuuden tunne
- Riittävä haaste, suhteessa taitoihin ja tasapainotilaan
- Yllätyksellisyys
- Ei koskaan pelkoa vastaan
- Mahdollisuus valita missä roolissa osallistuu, leimaantumatta !
- Purku :

Mitä tapahtui?

Miltä tuntui?

Mitä viet mukanasasi?

# Onnellisuuden seitsemän tyyppiä

( Paul Ekman in Destructive Emotions Ed. Dalai Lama & Daniel Goleman )

- Huvittuminen
- Fiero (positiivisen haasteen kohtaamisen synnyttämä ilo)
- Helpotus
- Innostus,  
uutuudenviehätys
- Hämmästyminen
- Sensorinen  
mielihyvä
- Tyyni rauhallisuus



Mietitty rakenne:

Hoiva, kuulumiset, tavoitteet ja huolet

Turvallisuussopimus

Opetuksellinen osuus

Toiminnallinen osuus

Luova osuus

Rauhoittuminen

Seremonia, muisto

Sulku

Pyydä kirjallinen palaute mielellään vasta jälkeinpäin



# 3 ydinkysymystä tavoitteiden kirkastamiseksi

Vishen Lakhiani, mindvalley

Kokeminen

Kehittyminen

Osallisuus

Mitä haluan kokea  
elämäni aikana?

What do I want to  
experience during life?

Miten haluan kehittyä ja  
kasvaa ihmisenä?  
How do I want to grow?

Oppimisen vaiheet:

LUULEE TIETÄVÄNSÄ  
TIETÄÄ, ETTEI TIEDÄ  
TIETÄÄ  
YMMÄRTÄÄ  
SOVELTAA  
KEHITTÄÄ

Mitä haluan osaltani olla  
hyödyksi yhteisölleni,  
maapallolle?

How do I want to contribute  
to the society, planet?

# Sinisen meren strategia tässä yhteydessä

Tavoitteena on kehittää sellainen omaleimainen palvelutuote, ettei sillä ole kilpailijoita.

- Mikä on erityisosaamisalueesi?
- Missä ovat kahvinpapusasi?
- Mikä on tuotteesi?
- Kenelle? Miksi? Miten?
- Mikä on markkina-alueesi?
- Miten liikeideasi erottuu muista markkina-alueellasi?
- Paljonko sinun on tienattava kuukaudessa / vuodessa?
- Paljonko voit saada asiakkaita ja paljonko palvelusi silloin täytyy maksaa? Onko mahdollista?

# Yrityksesi ydinosaamisen kirkastaminen

- 1) Jos käynnistäisit yrityksesi tänään tyhjästä, minkä osaamisalueesi varassa sen tekisit?
- 2) Palkkaisivatko muut yrittäjät sinut tekeemään samaa heidän yritykseensä
- 3) Tuleeko yrityksesi rakentamaan menestyksensä tämän osaamisalueen varassa tulevaisuudessakin?
- 4) Onko yritystoimintasi osaamisalueellasi korkeatasoista kilpailukykyiseen hintaan?
- 5) Synnyttääkö tai turvaako tämä osaamisalueesi yrityksellesi kilpailuedun?
- 6) Tukeeko tämä osaamisalue suoraan yrityksesi tuloskehitystä ja mahdollista laajentumista?

*Kiitos ja kaikkea hyvää yritystoiminnallesi !*

[www.easeltraining.fi](http://www.easeltraining.fi)

[www.savikontila.fi](http://www.savikontila.fi)

# Esimerkkejä EASELiin vaikuttaneista kirjoista

- **Sadat tutkimukset ovat osoittaneet tunnekasvatusohjelmien tehokkuuden kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla** Payton ym 2008 *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. [www.lpfch.org/sel](http://www.lpfch.org/sel)  
esim. Joseph E.Zins, Roger P. Weissberg, Margaret C. Wang & herbert J. Walbergin toimittama *Building academic success on Social Emotional Learning – what does the research say?* 2004  
Linda Lantieri *Building Emotional Intelligence – Techniques to cultivate inner strength in children* 2008  
Louis Cozolino, *The Neuroscience of Education*, 2013
- tunneällyn coachaamista aikuisilla Bob Wall *Coaching for Emotional Intelligence* 2007, Greenberg, L.S. (2002). *Emotion Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*, Lundberg & Bergren *Apinajohtajan käsikirja* 2013, Wander *Transforming the IT culture* 2013
- sosiaalisen neurotieteen tutkimustuloksia (Goleman *Sosiaalinen äly*, 2007, Conzolino *The Neuroscience of Psychotherapy* 2010, Nummenmaa *Tunteiden psykologia* 2010, Hanson & Mendius *Buddhan aivot* 2009)
- sosiodynaamista ohjausta (V.Peavy, *Sosiodynaaminen ohjaus*, 1999, Larry, K.Brendtro, Martin Brokenleg, Steve Van Bockern *Reclaiming youth at risk*, 2002), seikkailukasvatusta ([www.aee.org](http://www.aee.org)), *Montessori-pedagogiikkaa (vaikutetaan ympäristön muokkaamisen kautta)*
- eläinavusteisen terapian ja oppimisen filosofiaa, tutkimustaustaa, eläinten ja ihmisten kognitiotutkimusta R.Sheldrake esim. *The sense of being stared at*, 2006 ja M.Bekoff *The emotional lives of animals*, 2007, Kohanov *The power of the herd* 2013. *Grandin, Animals make us human* 2009
- Mindfulness-tekniikoita ja psykoedukaatiota Kåver, Nilsonne *Dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämältään epävakaa persoonallisuuden hoidossa*, 2002 sekä Himmel, helvete och allt i mellan 2006. Kabat-Zinn *Olet jo perillä*, 2007. Siegel, *The mindful therapist* 2010.
- kriittistä sosiaalikonstruktivismia (Danforth, Smith, *Engaging troubling children*, 2005)
- Winnicottilaista siirtymätilan ajatusta (D.Winnicott, *Playing and reality*, 1971)
- ratkaisu- ja voimavarakeskeistä työskentelyä Pichot, Coulter *Animal assisted Brief Therapy*, 2007



R.Vance Peavy Sosiodynaaminen ohjaus (1999)

Jari Sinkkonen Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen

Jeffrey S.Applegate & Jennifer M. Bonovitz The facilitating partnership: A Winnicottian approach for social workers and other helping professionals

D Winnicott (by Robert Rodnam and D Winnicott): Playing and reality

**Läsnäolon taidosta ja tunteiden käsittelystä löytyy hyviä kirjoja** mm. Owe Wikströmin *Läsnäolon taito*, Åsa Nilssonin *Kuka ohjaa elämäsi sekä Himmel, helvete och allt i mellan*, sekä Jon Kabat-Zinnin *Full Catastrophe Living* sekä hänen muut kirjansa, joista monet on myös suomennettu. Kabat-Zinnin stressiklinikan oppien soveltamisesta depression uusiutumisen ennaltaehkäisyyn on erittäin hyvä kuvaus kirjassa *Mindfulness based stress reduction MBSR* jon Kabat-Zinn. *MB Cognitive Therapy*. Siegel, Williams & Teasdale.

**Lapsi kertoo oireellaan, mutta ei välttämättä kuinka vakavasta ongelmasta on kyse**

J. Sinkkonen *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun* (2008), Nature deficiency disorder Louv, *Last child in the woods* (2005/2008)

**Oireet ja acting out voivat olla terve reaktio epäterveeseen ympäristöön**

- Tunnetasolla menetykset herättävät lapsissa syyllisyyttä, kiukkua, surua, yksinäisyyttä, arvottomuuden tunnetta jne
  - Näkyvät oireet ahdistuneisuus, masentuneisuus, sosiaalinen kyvyttömyys, syrjään vetäytyminen tai acting out.
  - Opintoissa alisuoriutuminen ja 'haaveilu', muisti- ja keskittymisongelmat. Ajattelu jopa sekavaa.
  - Myös toivottomuus on surutyölle ja stressille syy
  - Murrosikään kuuluu kognitiivisten taitojen vahva kasvu ja psykososiaalisten taitojen romahdus. Ongelma on, jos ero ei ala puberteetin lopulla kaventumaan.

J.Lagorio, *Life Cycle: Classroom activities for helping children live with daily change and loss* (1993)

Daniel Hughes, *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus* 2011

HUOM

- Maailmassa on yli 80 esiteollistunutta yhteisöä, joilla ei ole "murkkuja" tai edes sanaa kehitysvaiheelle; huono käytös, merkittävä empatian puute tai lakien ja sääntöjen tahallinen rikkominen eivät ole "normaalia" murrosikäisellekään
- Muuttokin on jo paha stressin aihe; kansainvälisissä kouluissa ei diagnosoida oppimisvaikeuksia alle 6kk saapumisesta. Montessori-kouluissa puhutaan 3-6 kuukauden normalisaatiovaiheesta

Traumoista esim. Peter Levine, *Waking the Tiger* ja Bruce Perry *The Boy Who Was Raised as a Dog*

# Tunnetaitoalennuksen tavoitteita aikuisille

- kyetä yhdistämään voimien viestinnän vakuuttavuus intuitiivisen viestinnän tuomaan kunnioitukseen toisen ydinminää kohtaan
- tuntee itsensä niin hyvin, että saa kaikki voimavarat käyttöönsä ja välttää turhat hermostumiset ja ylireagoinnit elämän yllätyksissä
- omata riittävästi mielenrauhaa, jotta pystyy kuulemaan muiden viestit oikein
- pystyä luomaan ympärilleen levollisen ja luottamusta herättävän tunnelman olemalla aito, ennakoitava ja hallitsevilla viestintänsä hyvin
- osata inspiroida ja motivoida toisia, koska tunnistaa heidän tarpeensa
- osata siirtää tunnetaitoja eteenpäin mallintamalla ja selittämällä
- kyetä toimimaan kasvattajana, oppaana ja tukijana vaarantamatta rajojaan ja palamatta itse loppuun
- pystyä selviytymään haastavistakin sosiaalisista tilanteista harkitusti, ei reaktiivisesti tai autopilotilla, koska osaa kuulla viestit tunteiden takana
- ymmärtää vastuunsa mallintajana ja ohjaajana

# Sosiaalinen neurotiede ja Kehityksellinen Biofiilia

- [http://faculty.washington.edu/pkahn/articles/Developmental\\_Psychology\\_Biophilia\\_Hypothesis.pdf](http://faculty.washington.edu/pkahn/articles/Developmental_Psychology_Biophilia_Hypothesis.pdf)