



Metsä/luonto – työssäjäksämisen tueksi.

NUORISOPALVELUT, SANNA TAURIAINEN

Miksi ja miten?

► Miksi?

Kuinka lievittää stressiä ja lisätä työssäjaksamista ja työniloa?

Lyhytkin vierailu metsässä lievittää stressiä, lisää fyysistä aktiivisuutta, sosiaaliset kontaktit & oma aika ja immuunipuolustuksen vahvistuminen.

<https://naturest.fi/metsan-hyvinvointivaikutukset-mita-niista-tiedetaan/>

Liitteenä: Hyvinvoinnin metsäopas, Ilona Mäki

► Miten?

Pilotti, joka toteutetaan 1.2-31.6.2023 välisenä aikana. Tarkoituksena olisi liittää luonnossa oleminen/ kävely viikoittaiseen työskentelyyn, joko palaverin, asiakaskohtaamisen tai koulutukseen osallistumisen (Teams) kautta.

Tehdään kirjaukset liikkumisesta.

Pilotissa, milloin metsässä?

- ▶ Alkuun käydään tulevaan keskittyvät alkukeskustelut metsässä kysymyksillä:

Mitä kuuluu? Missä mennään? Ajatuksia työstäsi? Mitä positiivista tulossa/meneillään? Mitä haasteita tulossa/meneillään? Kerro viime vuoden onnistuminen työssäsi? Miten eteenpäin?

- ▶ Pe työyhteisön palaverit pidetään metsässä
- ▶ Kesäkuun lopussa tehdään yhdessä Mourundi

- ▶ Pakkasraja -12