



MIELILUONTOON

Luontoliikunnan puheeksi ottamista
helpottava työkalu asiakastyöhön

1

Virittäytyminen

"Pysähdytään tähän hetkeen"

- Miten voit tänään?
- Mikä toi sinut tänne?
- Mitä ajatuksia luontoliikunta sinussa herättää?

2

Nykytilanne & voimavarat

"Missä kohtaa polkua olet nyt?"

- Millaiset asiat vievät arjessasi voimia tällä hetkellä?
- Mikä tukee jaksamistasi?
- Miten ulkoilu ja liikkuminen näkyy elämässäsi tällä hetkellä?

3

Luontosuhde

"Mitä luonto merkitsee sinulle?"

- Kerro joku positiivinen, mieleesi jäänyt luontomuisto.
- Miten kuvailisit mielipaikkaasi luonnossa?
- Miten luonto näkyy tällä hetkellä arjessasi?

4

Tavoitteiden asettaminen

"Mitä toivot, että tämä ohjaus sinulle antaa?"

- Minkälaisissa asioissa luontoliikunta voisi tukea sinua (vinkki 1)?
- Jos saisit kuvata onnistunutta luontoliikuntakokemusta, mitä toivoisit sen olevan?
- Millaiset luontoliikuntamuodot ovat sinulle mieluisia (vinkki 2)?
- Osaatko nimetä joitain esteitä tai haasteita, jotka voivat vaikeuttaa luonnossa liikkumista?

5

Suunnitelman konkretisointi

"Miten tästä eteenpäin?"

- Millaista luontoliikuntaa haluisit kokeilla?
- Kuinka usein ja minkälaisissa ympäristöissä haluaisit liikkua (vinkki 3)?
- Millä tavoin voisit vahvistaa luontoliikunnan osuutta arjessasi?
- Mikä on tärkein tavoitteesi luontoliikunnassa?

vinkki 3

Tässä kohtaa on hyvä selvittää, millaista luontoa on asiakkaan lähiympäristössä (esim. retkikartta.fi)

vinkki 1

Tavoitekortit voivat auttaa sanoittamaan asiakasta tavoitteita (nettisivuilla)

vinkki 2

Kuvakortit auttavat sopivien luontoliikunta-muotojen etsimisessä (nettisivuilla)

Tutustu Mieliluontoon -hankkeen materiaaleihin nettisivuillamme



Luontoliikuntasuunnitelman voi täyttää lopuksi yhdessä yhdessä ohjaajan kanssa. Suunnitelma jää asiakkaalle.

ODL
Liikuntaklinikka

OULU