

Menetelmät jakoon –koulutus, etsivien nuorisotyöntekijöiden ja työpajavalmentajien vinkit

## Läsnäolo- ja rentoutusharjoitukset

- Luonnossa oleilu
- Luontokävely aisteja hyödyntäen
- Aistitehtävä luonnossa
- Metsämeditaatio
- Tietoisuusharjoite luonnossa
- Tietoinen läsnäolo
- Tietoinen kävely
- Läsnäoloharjoitukset
- Mielikuvaharjoittelu/työskentely
- Mindfulness
- Stressipallot
- 5-4-3-2-1 tekniikka ahdistukseen
- Jooga
- Voimahengitys (Nouse seisomaan, nosta kädet suoriksi ylös ja hengitä sisään nenän kautta, laske kädet napakasti kaktusasentoon ja hengitä ulos suun kautta. Toista 10 krt.)
- Hengittely
- Hengitysharjoitus liikkeen tahdissa
- Rentoutusharjoitukset
- Rentoutusharjoitukset
- Musiikin avulla rauhoittuminen
- rinnakkain oleminen (istuminen vierekkäin, rinnakkain työskentely)
- Autoilu / Automatkat
- Autoillessa keskustelu
- Yhteinen hiljaisuus
- Tukipehmolelu (Pehmo, joka majailee toimistonsohvalla. Tapaamisen aikana nuoret ovat halailleet, silittelleet ja pajailleet pehmoa. Jos ahdistaa tai on vaikeaa olla tilanteessa, pehmosta saa turvaa.)
- Korvahieronta
- Hyvinvointitauko
- Päikkärit
- Loppurentoutus

