

ARBETSBLAD

Naturbaserade metoder för professionella

Workshop 1: Klientarbete

Planera ett ute-tillfälle för en målgrupp du/ni möter i ditt/ert arbete. Det kan handla om ett samtal med en enskild individ eller en aktivitetsstund för en grupp utomhus.



Var, när, hur, vad?



Hur förbereder du inför naturvistelsen?



Sammanställ informationen som ska delges klienten/klienterna.

Kom ihåg att planera tillfället noga på förhand och att tänka på säkerhetsaspekter. Välj plats och aktiviteter utgående från målgruppens förutsättningar.



Workshop 2: Egen återhämtning

Planera en återhämtande utevistelse för att främja det egna arbetsvälmåendet. Vilka platser tycker du om och vad kan du göra för att slappna av en stund utomhus?



Var, när, hur, vad?



Vad behöver du ta med dig?



Boka in den planerade naturvistelsen i din kalender, när blir den av?

Reflektera kring vilken typ av naturomgivning du trivs bäst i, vilka naturljud du tycker om att höra och vilken typ av aktivitet du gillar. Packa med det du behöver och klä dig enligt väder. Kom ihåg att ta med vatten och något gott att äta.

