

2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment

„WŚRÓD DRZEW” - WPROWADZENIE DO PRACY Z NATURĄ DLA EDUKATORÓW DOROSŁYCH



Terapia leśna to świadome korzystanie z przestrzeni ku dobremu samopoczuciu, wytchnieniu, regeneracji i emocjonalnej harmonii.



Co-funded by
the European Union



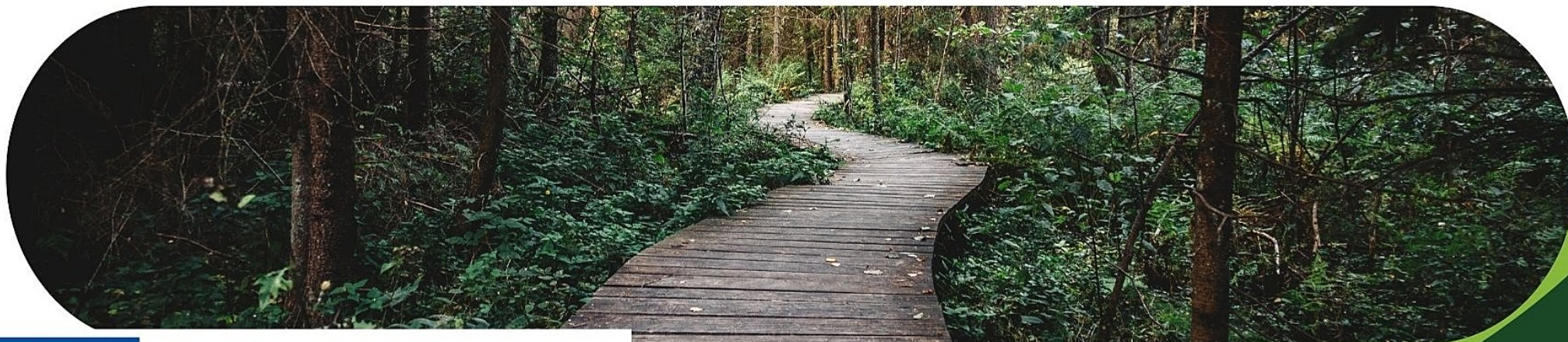
2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment



WPROWADZENIE - CZŁOWIEK W RELACJI Z NATURĄ (60 MIN)

- Krótkie powitanie i integracja uczestników
- Refleksja: jak kontakt z przyrodą wpływa na nasze samopoczucie
- Mini wykład: czym są kąpiele leśne (shinrin-yoku) i terapia w naturze



Co-funded by
the European Union



2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment

DOŚWIADCZENIE LASU - PRAKTYKA UWAŻNOŚCI (90 MIN)

- Spacer w ciszy i świadome oddychanie
- Ćwiczenia zmysłowe: słuchanie, dotykanie, obserwacja detali przyrody
- Krótka praca indywidualna: „Co daje mi las?”



**Co-funded by
the European Union**



2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment

PRZERWA Z NATURĄ (30 MIN)

- Piknik wśród drzew
- Czas na rozmowy i wymianę doświadczeń



Co-funded by
the European Union



2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment

JAK PROWADZIĆ ZAJĘCIA W NATURZE (120 MIN)

- Proste formy pracy z grupą w terenie
- Tworzenie przestrzeni bezpieczeństwa i zaufania
- Ćwiczenia na pogłębianie więzi z przyrodą (np. „drzewny partner”, „mapa zmysłów”)



Co-funded by
the European Union



2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment

DOBROSTAN I UWAŻNOŚĆ W ŻYCIU CODZIENNYM (60 MIN)



- Jak przenieść doświadczenie lasu do codzienności
- Praktyki mikro-uważności w pracy edukatora
- Podsumowanie: co zabieram z tego dnia?



Co-funded by
the European Union



2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment

ZAKOŃCZENIE – WSPÓLNE DZIELENIE I „RYTUAŁ BŁOGOŚCI” (30 MIN)

- Krąg refleksji i dzielenia się wrażeniami
- Symboliczne pożegnanie z lasem



**Co-funded by
the European Union**

2024-1-PL01-Ka210-ADU-000243942

Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment

"Among the Trees" - An Introduction to Working with Nature for Adult Educators



Authors:

Non-formal learning club "WE" (Lithuania)

Stowarzyszenie Wiedza Innowacja Rozwój Poland

Acknowledgment: This material is based on project „Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment”

2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Disclaimer: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission and National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein.



OPEN LICENCE — CC BY 4.0 Unless otherwise indicated, the educational resources produced by the project are licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) licence. You may share and adapt the material, provided appropriate credit is given and any changes are indicated.



**Co-funded by
the European Union**

