



Tie on tavoite. Jokainen voi löytää oman mielitiensä.

Mielitie Oy on ainutlaatuinen ihmisten ja hevosten hyvinvointiin erikoistunut palveluyritys. Mielitien toiminnan tavoitteena on ihmisen ja hevosen selkeä, turvallinen ja molemminpuoliseen kunnioitukseen ja ymmärrykseen perustuva yhteistyö. Tämän yhteistyön pohjalta olemme kehittäneet hevosavusteiset työmenetelmämme ihmisten avuksi jokapäiväisessä arjessa, työpaikoilla, kouluissa, perheissä sekä muissa sosiaalisissa verkostoissa. Autamme myös hevosten kanssa toimivia ihmisiä ratkaisemaan mahdollisia ongelmatilanteita hevistensa kanssa ja johdatamme ihmistä lähemmäs hevosen kokemusmaailmaa.

Hevonen toimii elävänä peilinä ihmiselle, se lukee kehon kieltä eli liikkeitä, eleitä, ilmeitä, hengitystä ja lihasjännityksiä tai rentoutta. Ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta yli 80 % tapahtuu kehon kielellä, josta usein olemme vain vähän tietoisia. Hevosen avulla voimme tässä ja nyt oppia itsestämme ja tavastamme lähettää viestejä ympäristöömme. Hevonen toimii välittömänä reaaliaikaisena palautteen antajana ja ohjaajana hakiessamme ja kokeillessamme uusia, tietoisia tapoja ilmaista itseämme kehon kielellä. Hevosen kanssa rauhassa ja yhteisymmärryksessä toimiminen opettaa luovaa ja joustavaa ongelmanratkaisua ja hetkessä hereillä olemista sekä olennaisiin asioihin keskittymistä. Hevosella on vain tämä hetki, se ei mieli menneitä eikä tulevia eikä piittaa ihmisen puheista, se ei arvostele eikä tuomitse.



Taina Tuominen 040 730 3328, taina.tuominen@mielitie.fi

ratsastusterapeutti-SRT, psykiatrian erikoislääkäri

Yhteistyössä: Annette Kujander yksilö- ja yritysvalmentaja, JanderCoaching

Hevosavusteiset työpajat, kurssit, opinto- ja tyky -päivät

- Työpajat ovat aamu- tai iltapäivisin n. 3 tunnin mittaisina järjestettäviä hevosavusteisia intensiivitapaamisia. Voit osallistua joko yksittäiseen työpajaan tai koko sarjaan

Työpajat vastaavat esim. yksittäisen työntekijän tai tiimin valmennus- ja työnohjaustarpeisiin. Koko sarja muodostaa prosessina etenevän kokonaisuuden, jonka lopuksi voidaan järjestää kokoava lopputapaaminen. Prosessiin on mahdollista sisällyttää itsehavainnointia ja persoonallista kehitystä tukevia välitehtäviä.

Teemat:

1. Kohtaaminen ja vuorovaikutus – ensivaikutelma, kehon kielen perusteet ja oman ja toisten kommunikaatiotapojen tutkiminen sekä vuorovaikutusmallien tietoinen muuttaminen.
2. Rajaaminen – kyllä ja ei –sanojen tietoinen käyttö, psyykkisestä ja fyysisestä koskemattomuudesta ja omasta tilasta huolehtiminen, toisten tilan huomaaminen ja sen kunnioittaminen. Ajan, paikan ja tilan ymmärtäminen ja havainnoiminen sekä kiireen kokemuksen hallinta.
3. Luova ongelmanratkaisu – tietoisuustaitojen (mindfulness) perusteet ja käyttö ajattelun ja mielikuvituksen avaamiseen ja joustavuuden lisääntymiseen.
4. Stressinhallinta – stressin fyysisten ja psyykkisten varomerkkien varhainen tunnistaminen ja erilaisten hallintakeinojen opettelu ja testaaminen hevosen avulla.
5. Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen – määrätietoinen ja suunnitelmallinen ajattelu, vaihtoehtoisten teiden huomaaminen ja luominen, itsekuri, vaivannäkö ja rentous sekä kiittäminen, palkitseminen ja lepo.

- Kurssit:

Keho kertoo ja kuuntelee – kehon kieltä hevosen avulla arjen vuorovaikutustilanteiden helpottamiseksi ja selkeyttämiseksi

Itsetuntopurssi - terve itsetunto on ennen kaikkea itsetuntemusta ja sen parantumisen avulla lisääntyvää todenmukaista itsearvostusta, josta seuraa mahdollisuus arvostaa muita.

Minun mielitieni – kokonaisvaltainen, kokemuksellinen intensiivipäivä sinulle, joka olet tavalla tai toisella elämän risteyskohdassa valitsemassa mahdollisesti uutta tietä kulkeaksesi, etsimässä omaa mielitietäsi elämässä.

Opetamme **hevosmiestaitoja** tunteilla ja päivä- ja viikonloppukurseilla. Voit tilata meidät myös omalle tallillesi.

Mielitie Oy on kilpailevien ratsukoiden **psyykkisen valmennuksen asiantuntija**.

Autamme kaикentasoisia ratsastajia **pelon ja jännityksen hallinnassa**. Olemme erikoistuneet voimakkaan pelästymisen kokemuksen tai ratsastusonnettomuuden jälkeisten pelkotilojen hoitoon. Mielitie tarjoaa psykoterapeuttista **ratsastusterapiaa ja terapeuttista, voimaannuttavaa ratsastusta ja** hevostoimintaa.

www.mielitie.fi



www.mielitie.fi