

# Tutustu materiaaleihin



Terve Oppiva Mieli tarjoaa kaikille kasvatus- ja koulutusalailla työskenteleville aikuisille tutkitusti toimivia läsnäolokoulutuksia. Läsnaoleva kasvattaja ja Läsnaoleva johtaja –koulutuksemme antavat työkaluja niin oman laaja-alaisen hyvinvoinnin kuin lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseen. Voit tutustua koulutustemme johdanto- ja harjoitusvideoihin alla olevien linkkien kautta. Antoisia läsnäolon hetkiä!

## **Varhaiskasvatus**

[Harjoittamiseen tutustuminen lasten kanssa](#)

[Keho-teeman harjoitusvideo](#)

## **Peruskoulu**

[Tietoisuustaitojen harjoittaminen luokkahuoneessa: arvot ja asenteet](#)

[Ankkuriharjoitus](#)

[Tietoinen hengitys -harjoitus](#)

[Toivon hyvää -harjoitus](#)

## **Ruotsinkieliset videot**

[En introduktion till de fem olika aspekterna av medveten närvaro](#)

[Teorivideo: Hur föra in medveten närvaro i klassrummet](#)

[Övning: Namnge känslor och hitta dem i kroppen](#)

[Övning: Väck kroppen](#)