

TAIDE, LUOVUUS JA TYÖHYVINVOINTI

SoteNavi-seminaarissa 15.1.2019

KT; MuM; kulttuurihyvinvoinnin yliopettaja, koulutusvastaava

Liisa-Maria Lilja-Viherlampi/Turun ammattikorkeakoulu/Taideakatemia

KULTTUURIHYVINVOINTI

Hyvinvointia kulttuurissa – kulttuurista – kulttuurilla.

Hyvinvointia taiteessa – taiteesta - taiteella.

Kulttuuri ja taide osana hyvää elämää! ...arjessa – ja työssäkin!

www.taikusydän.fi

Asiakkaat – työyhteisön jäsenet – jokaisella on oma kulttuuri- ja taidesuhteensa ja oma henkilökohtainen esim. musiikillinen elämänhistoria

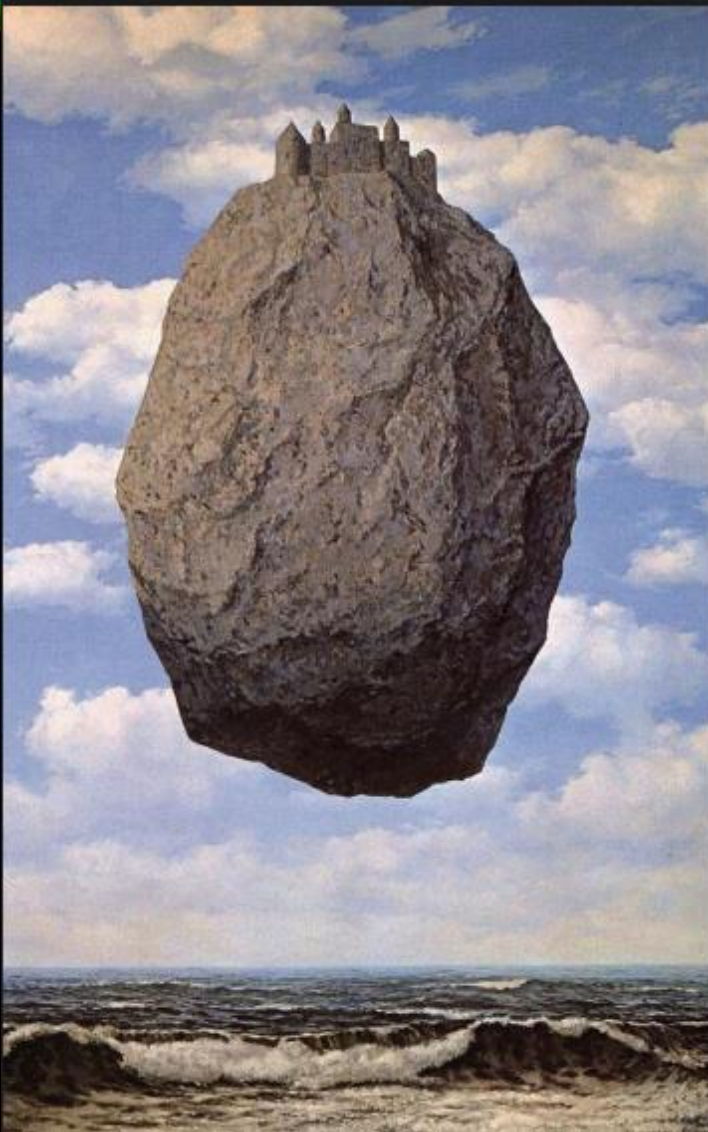
Luovuus on terveyttä – luovuus tukee terveyttä...

"Luovuus on kykyä ja rohkeutta tehdä asiat toisin, aidan yli katselua" (Juha T. Hakala) <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/asiantuntija-luovuus-on-rohkeutta-luopua-tyopaikan-rutiineista/3306896#gs.o6wwN274>

VOIMAVAROJA TYÖHÖN

- LUOVASTA PYSÄHTYMISESTÄ JA LÄSNÄOLOSTA – KUUNTELUSTA...
- "TOISELLA TAVALLA" TEKEMISESTÄ
- TAITEEN NÄKÖKULMISTA JA LÄHESTYMISTAVOISTA
- "Häirityksi tulemisesta"
- PALAUTUMINEN, SUVANTOPAIKKA
- TILAA AJATTELULLE ja keskustelulle
- ERILAINEN OTE, UUSI NÄKÖKULMA ILMIÖÖN
- VUOROVAIKUTUS JA KOMMUNIKOINTI TAITEEN ÄÄRELLÄ/KAUTTA/PARISSA/SIIVITTÄMÄNÄ...
- ongelmanratkaisu
- tehtävä: mieti joku henkilökohtainen kysymys... =>

ESIMERKKI



- mitä kuva vastaa kysymykseesi?
 - toinen versio: "vastaus löytyy musiikista"
- esim. Lenni-Kalle Taipale Trio: Peppi jne....taidelähtöisten lähestymistapojen aarrearkku!
- ihmettely - kysymys – kokeilu – yllätys – oivallus...huumori...tunteet...

René MAGRITTE - Le Château des Pyrénées (1959)

MUSIIKIN MERKITYKSIÄ JA MAHDOLLISUUKSIA

- Musiikki ja aivot: musiikki vaikuttaa aivoihin, Ks. esim. Aivoterveys-lehti: https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys-lehti/aivoterveys/musiikki_vaikuttaa_vahvasti_aivoissa
- HUOM: AVH! Esim. <https://yle.fi/uutiset/3-10086967>
- Musiikki ja keho: lepopaikka, palautuminen, kivun lievittyminen, rentoutuminen/aktivoituminen... Ks. esim. <https://yle.fi/uutiset/3-6402188>
- Musiikki ja mieli: assosiaatiot, mielikuvitus, muistot, luova työskentely... Esim. <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lehtonen208.htm>
- TUTKITTUA TIETOA ON RUNSAASTI, ks. esim. https://media.sitra.fi/2017/11/21100300/Taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-terveyteen_tutkimuspoimintoja_21112017.pdf
- "Musiikista uusi metataito työelämään": <https://journal.fi/tt/article/download/53328/16598/>



MIETITÄVÄKSI...

...työpahoinvointi ja stressi tarttuu...

...TYÖHYVINVOINTI TARTTUU!

Esim. VOIMATARINA-työpaja – tarinatyöskentelystä ja luovuudesta tukea työssä ja arjessa jaksamiseen

- *"Mikä antaa sinulle voimaa? Mikä auttaa vahvistamaan jaksamistasi työssä ja arjessa? Tule etsimään voimavarojasi sekä saamaan uutta voimaa ja näkökulmia luovista menetelmistä.*
- *Viiden kerran työpajakokonaisuudessa hyödynnämme muun muassa luovaa kirjoittamista, valokuvia, musiikkia ja digitaalista tarinankerrontaa oman elämän merkityksellisten asioiden tutkiskeluun ja tunnistamiseen sekä omien voimavarojen vahvistamiseen.*
- *Olethan valmis jakamaan voimanlähteesi ja voimatarinasi muiden ryhmän jäsenten ja ohjaajien kanssa."*

- **VOIMATARINA-työpajan ohjelma**

- **21.9. klo 13–16 Voimaa sanoista ja tarinoista**
- **Pe 28.9. klo 13–16 Voimaa kuvista ja väreistä**
- **Pe 5.10. klo 13–16 Voimaa musiikista ja äänimaisemista**
- **To 11.10. klo 13–17 Voimatarina – oman digitarinan editointia**
- **Pe 12.10. klo 13–17 Voimatarina – oman digitarinan editointia, valmiiden tarinoiden katselu ja loppukeskustelu**

TIETOA, TUTKIMUKSIA, VIRIKKEITÄ

- Lilja-Viherlampi, L.-M. & Rosenlöf, A.-M. 2019 Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Julkaisussa I. Tanskanen (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä (julkaisuprosessissa).
- Koivisto, T. A. & Lilja-Viherlampi, L.-M. 2019. Sairaala- ja hoivamusiikkityön käsitteistöä ja tietoperustaa jäsentämässä Teoksessa L.-M. Lilja-Viherlampi (toim.) MUSIIKKIHYVINVOINTIA! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä (julkaisuprosessissa)
- ArstEqual hanke: policy brief: <http://www.artsequal.fi/-/toimenpidesuositus-taide-tukee-tyontekijoiden-terveytta-ja-hyvinvointia> .
- Taiteen edistämiskeskuksen julkaisuista: Patrik Ikäläisen kooste taiteesta ja työhyvinvoinnista: https://storage.googleapis.com/turku-amk/2018/04/taiteesta_tukea_tyohyvinvointiin_web_2018.pdf
- Taiteen edistämiskeskus ja työterveyslaitos: Taidetoiminnan taloudellisia vaikutuksia työyhteisössä: <https://www.julkari.fi/handle/10024/137430> .
- Juppi, Pirita 2018. Digitarina itsereflektion välineenä ja digivalmiuksien kehittäjänä. Teoksessa Tomppo, Jaana; Juppi, Pirita; Myllymäki, Päivi & Aronpää, Maija-Liisa (toim.) Voimaa vertaisista – Työelämävalmiuksien kehittäminen työttömien ja maahanmuuttajien ohjatussa ryhmätoiminnassa. Turku: Turku AMK, Raportteja 250, 63–76. Saatavilla: <http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/>

KITOS!

