

# NÄIN LINNORIA PALVELEE SINUA

## LUOVA TAIDEPAJA

Järjestä ikimuistoinen iltapäivä taideteemalla! Taidepaja sopii mainiosti ohjelmanumeroksi esimerkiksi työhyvinvointi- ja virkistyspäiviin tai ystäväporukoiden illanviettoon ja polttareihin.

Tekemiseen ei tarvita minkäänlaista taiteellista osaamista ja se sopii kaikille. Tärkeintä on itse tekeminen ja uskallus kokeilla.

Voitte yllättyä ja suorastaan lumoutua omasta - ja toistenne luovuudesta. Taidepajassa teillä on mahdollisuus oppia itsestänne uusia puolia ja löytää myönteisyyttä vahvistavia näkökulmia omaan arkeenne ja työhönne. Luova taidepaja on jotain sellaista, mikä pitää itse kokea. Ja se sopii kaikille!

Saat voimaa ja virtaa elämäsi sekä onnistumisen iloa, joka kantaa pitkälle arjessa eteenpäin!

## KUVATAIDETERAPIA

Kuvataideterapia sopii esimerkiksi vertais- tukiryhmiin erilaisten teemojen ja aiheiden käsittelyyn, omaan kasvuun ja mielenterveyden tueksi.

Kuvataideterapian avulla voidaan käsitellä ja lähestyä kaikkia niitä asioita, mitä jokaisen elämään kuuluu, sekä isoja että pieniä.

Kuva on hyvin vahva väline ja toisaalta se on myös lempeä: se puhuu sellaista kieltä, mitä sanat eivät tavoita. Kuvaan voi etäännyttää omia hankaliakin asioita värien ja muotojen kautta, sillä se avaa usein näkymiä sellaisiin kokemuksiin ja tunteisiin, mille ei välttämättä löydy sanoja.

Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Riittää, että olet kiinnostunut ja lähdet tutkimusmatkalle mukaan avoimin mielin!

## Mitä osallistujat ovat sanoneet?

*"Hieno ja kannustavaa opastamista oman työn tekemiseen. Työrauha, mutta samalla tuki, kehu ja kannustus. Kiitos!" Hyvinvointipäivän osallistuja, nainen 39 v.*

*"Mukava ja rauhallinen ääni. Rento ja vapauttava parituntinen. Yllättävän rentouttavaa puuhaa. Paras fiilis jäi nimenomaan siitä, että voi tehdä välittämättä lopputuloksesta!" Taideterapiassa, mies 52 v.*

*"Hyvä kokonaisuus, ihana rauha tehdä omaa juttuaan, kaikin puolin loistava kokemus, josta uskon tulevan myönteisiä vaikutuksia vielä lisää lähiaikoina kun asiat loksahtelevat paikoilleen, Kiitos!" Hyvinvointipäivän osallistuja, nainen 59 v.*

*"Oli mukava parituntinen, antoi enemmän kuin ajatteli vaikken yleisesti välitä maalauksesta. Oli aikaa ajatella itseään. Kiitos!" Tyhy- päivän osallistuja, nainen 32 v.*



*Onnistumisen iloa ja riemua!*

## LUOVA TAIDEPAJA SIELLÄ MISSÄ HALUAT!

**Luova taidepaja on iloa, hauskuutta, yhdessäoloa ja rentoutumista – eikä tarvitse edes osata!**

Taidepaja sopii mainiosti ohjelmanumeroksi esimerkiksi työhyvinvointi- ja virkistyspäiviin tai ystäväporukoiden illanviettoon ja polttareihin.

Taidepajassa pääsette porukalla revittelemään maaleilla ja väreillä. Tekemiseen ei tarvita minkäänlaista taiteellista osaamista ja se sopii kaikille. Tärkeintä on itse tekeminen ja uskallus kokeilla.

Luovan taidetyöskentelyn avulla saat kokea jotakin ehkä ennen kokematon, onnistumisen iloa ja riemua. Tekemisen ytimessä on tunnistaa omia voimavaroja ja aikaisempia onnistumisia sekä lisätä niiden avulla omaa hyvinvointia.

Luovassa taidepajassa teillä on mahdollisuus oppia itsestänne uusia puolia ja löytää myönteisyyttä vahvistavia näkökulmia omaan arkeen ja työhön. Taidepaja on jotain sellaista, mikä pitää itse kokea. Ja se sopii kaikille.

Saat voimaa ja virtaa elämäsi sekä onnistumisen iloa, joka kantaa pitkälle arjessa eteenpäin!



### SOPIIKO TAIDEPAJA SINULLE?

- Työhyvinvointipäivän tai virkistyspäivän osaksi tai ohjelmanumeroksi
- Työyhteisöjen tiimpäiviin työhyvinvoinnin lisäämiseen
- Luovuus- ja innovaatiotyöskentelyyn
- Ystäväporukoiden illanviettoon yhdessä jaettavaksi
- Sekä monenlaiseseen muuhun tarkoitukseen!

### MITÄ SINUN PITÄÄ OSATA?

- Luovan taidepajaan et tarvitse minkäänlaista taiteellista osaamista. Riittää, että olet kiinnostunut ja avoimin mielin. Avoin ja utelias mieli riittää, epäonnistua ei voi.

### MITÄ TAIDEPAJASSA TAPAHTUU?

- Ohjaan ryhmää erilaisten luovien taideharjoitusten avulla. Teemme erilaisia tehtäviä, joiden tuloksena syntyy ainutlaatuinen teos.

- Pyydän sinua maalaamaan vaikka kiitollisuuden kirjahyllyn ja sinne kirjat oman elämäsi kiitollisuuden aiheista. Sinä valitset värit, symbolit, aiheet – ja usein ne tulevat kuin itsestään.
- Lopputuloksena syntyy teos, jossa sinun ainutlaatuisuus, tarina ja kyvyt pääsevät esille. Lopputuloksena syntyvät teokset saat mukaasi muistoksi ainutlaatuisesta päivästä.

### RYHMÄKOKO JA KESTO

- Taidepaja kestää noin kolme tuntia riippuen osallistujamäärästä Taidepajaan voi osallistua 4-16 henkilöä
- Taidepajan keston ja osallistujamäärän voimme sopia myös toiveittenne mukaan

### MATERIAALIT

- Tuon käyttöönnne tarvittavat maalit, siveltimet, paperit ja pohjat eli saatte kaikki tarvittavat materiaalit ja työvälineet paikan päältä.

### HALUATKO OMANNÄKÖISEN PÄIVÄN?

- Voimme yhdessä miettiä päivän sisältöä ja räätälöidä sitä sinun ja ryhmäsi tarpeiden mukaan.
- Mikäli sinulla on mielessä jokin erityinen aihe, voimme hyvin lähteä sitä toteuttamaan. Ota siis yhteyttä ja kerro toiveesi.

*Taidepaja taipuu  
moneen tarkoitukseen!*



*Tahdotko kirkastaa elämäsi värejä?*

## KUVATAIDETERAPIA KASVATTAA ITSETUNTEMUSTA

**Kun elämää ja oloa on vaikea kuvata sanoilla, saatat onnistua siinä siveltimellä ja väreillä, kuvataideterapian keinoilla.**

Kuvataideterapian avulla voidaan käsitellä ja lähestyä kaikkia niitä asioita, mitä jokaisen elämään kuuluu, sekä isoja että pieniä. Ohjaan liikkeelle itseymmärryksen matkalla, kuljen rinnallasi ja teen olosi turvallisiksi. Kannustan kokeilemaan ja annan tukea tekemiseesi. Autan tunnistamaan ja ilmaisemaan hiljaisia, arjen metelin taakse jääneitä ääniä, joita meissä jokaisessa on. Houkuttelen sinua yllättymään ja lumoutumaan omasta luovuudestasi.

Kuva on hyvin vahva väline ja toisaalta se on myös lempeä: se puhuu sellaista kieltä, mitä sanat eivät tavoita. Kuvaan voi etäännyttää omia hankaliakin asioita värien ja muotojen kautta, sillä se avaa usein näkymiä sellaisiin kokemuksiin ja tunteisiin, mille ei välttämättä löydy sanoja. Lopputulos ei ole taideterapian päämäärä. Tärkeintä on itse tekeminen ja siinä syntyvät tuntemukset.

Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Riittää, että olet kiinnostunut ja lähdet tutkimusmatkalle mukaan avoimin mielin!



### SOPIIKO KUVATAIDETERAPIA SINULLE?

- Se sopii vertaistukiryhmiin erilaisten teemojen ja aiheiden käsittelyyn. Teemoja voivat olla esimerkiksi itsemyötätunto, elämänkriisit sekä mielen-terveyden tukeminen.
- Se sopii hyvin myös tunne- ja tietoisuustaitojen lisäämiseen.

### MITÄ SINUN PITÄÄ OSATA?

- Kuvataideterapiassa et tarvitse minkäänlaista taiteellista osaamista. Riittää, että olet kiinnostunut ja avoimin mielin.

### MITÄ KUVATAIDE-TERAPIASSA TAPAHTUU?

- Ohjaan ryhmää erilaisten luovien taideharjoitusten avulla. Teemme erilaisia tehtäviä, joiden tuloksena syntyy ainutlaatuisia ja uniikkeja töitä, jotka saatte ryhmänsä jälkeen mukaanne.

### MATERIAALIT

- Käytössäsi ovat monipuoliset taiteilijatarvikkeet ja välineet.
- Saat kaikki tarvittavat materiaalit ja työvälineet paikan päältä.

### MISSÄ TAITEILLAAN?

- Kun kerrot missä tavataan, pakkaan siveltimet, paperit ja muut materiaalit autoon ja tulen paikan päälle sovittuna aikana. Tapaamme siellä, mihin minut tilaatte.

### RYHMÄKOKO JA KESTO

- Taideterapian kesto on yleensä 3 tuntia riippuen osallistujamäärästä
- Osallistujamäärä voi olla esimerkiksi 5-15 henkilöä
- Keston ja osallistujamäärän voimme sopia myös toiveittenne mukaan

### HALUATKO OMAN NÄKÖISEN TAPAAMISEN?

- Voimme yhdessä miettiä päivän sisältöä ja räätälöidä sen sinun ja ryhmäsi tarpeiden mukaan.

*kuvataideterapia taipuu  
moneen tarkoitukseen!*



## KUKA LUOTSAA LINNORIAA?

Tekemisen tulkkina olen minä, ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti. Olen kasvanut aikuiseksi värikynät kädessä. Pienenä piirsin niin, että koko muu maailma unohtui. Taidekursseista iloitsin ja kuvaamataito oli koulupäivieni kohokohta. Kun sitten aikuisena tutustuin kuvataideterapiaan, vei se heti mennessään. Nyt johdattelen muitakin löytämään omia, piiloon jääneitä tai vaimentuneita voimavaroja kuvantekemisen avulla.

Opastan kuvien ja taiteen tekemisen avulla eri ikäisiä, monenlaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä etsimään uusia näkökulmia ja vaihtoehtoja, huomaamaan onnistumisia ja vahvistamaan toimivia tapoja oman hyvinvoinnin lisäämisessä.

## KOULUTUS JA TYÖ

- Ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti, Solution Focused Art®
- Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja
- Kognitiivinen lyhytterapeuttiopiskelija
- Porin taidekoulun 4-vuotiset taideopinnot
- Psykoterapeuttiset valmiudet -erikoistumisopinnot
- NLP practitioner
- Osaajasta opettajaksi, Opetushallitus
- Psykologian perusopinnot, Turun yliopisto
- Yrittäjän ammattitutkinto
- Muotoilija - artemi (AMK)
- Mielenterveyshoitaja (Valvira)
- Graafinen suunnittelija, yrittäjä 22 vuotta
- Ratkaisukeskeiset taideterapeutit ry:n hallituksen puheenjohtaja
- Porin Naistaiteilijat ry:n varapuheenjohtaja



Tarjoan sinulle avainta oveen, josta pääset itsessäsi olevaan salaiseen maailmaan. Se avain löytyy kaikissa väreissä ja on siveltimen muotoinen!

## Tapaamisiin elämyksien merkeissä!

Heräsiikö sinulle kysymyksiä?  
Ota yhteyttä, vastaan pian!

Satu Linna

Ratkaisukeskeinen  
kuvataideterapeutti



# Linnoria

- LUOVA TILA MUUTOKSELLE -

[www.linnoria.fi](http://www.linnoria.fi)

[satulinna@linnoria.fi](mailto:satulinna@linnoria.fi) | p. + 050 551 5550