

## Voimavarakurssin ohjelma. Peurunka s2022

	Tutustumispäivä	Muutostyöpäivä	Tietopäivä	Läheispäivä	Voimavarapäivä	Palautepäivä
Kello	Su 9.10.	Ma 10.10.	Ti 11.10.	Ke 12.10.	To 13.10.	Pe 14.10.
Aamiainen klo 8-9						
klo 9-11		<b>klo 9-10 Pelaamisen edut ja haitat</b> <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i> <b>Peliajatukset, tunteet ja toiminnan ketju</b> <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	<b>Riippuvuus ja Toipuminen</b> <i>Riippuvuusasiantuntija Matti Nokela</i>	<b>Tasapainoa arkeen ja ihmissuhteeseen</b> <i>Minna-Maria Kaukonen /Pelirajaton</i>	<b>Tunteet osana ratkaisua</b> <i>Ratkaisukeskeinen terapeutti Samuel Hilli</i>	<b>Palaute- ja yhteenvetokeskustelu</b> <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>
Lounas klo 11-12						<b>Lounas</b> Huoneiden luovutus Kotimatalle
klo 12-14		<b>Peliajatukset, tunteet ja toiminnan ketju</b> <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	<b>Voimaantuminen</b> <i>Riippuvuusasiantuntija Matti Nokela</i>	<b>Peliriippuvuus, parisuhde ja perhe</b> <i>Psykoterapeutti Jari Härkönen</i>	<b>Voimaa vertaisuudesta</b> <i>Ratkaisukeskeinen terapeutti Samuel Hilli</i>	
Tauko klo 14-15	<b>Sisäänkirjautuminen</b>					
klo 15-17	<b>Klo 16 – 17:30 Tervetuloa &amp; Pelirajat'on info</b> Kokemusasiantuntijat: Omat tarinat	<b>Peliajatukset, tunteet ja toiminnan ketju</b> <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i> <b>klo 16-17 Talous</b> <i>Kokemusasiantuntija Jouko Vidgren</i>	<b>Muutoksen avaintekijöinä: Asenne, ajattelu ja tunteet</b> <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>	<b>Matkalla muutokseen – toipumista tukevat valinnat</b> <i>Psykoterapeutti Jari Härkönen</i>	<b>Mindfulness</b> <i>Kokemusasiantuntija Jouko Vidgren</i>	
Päivällinen klo 17-18						
Iltaohjelmaa klo 19-	<b>Klo 18:30 – 21:00 Tutustuminen Ryhmäytyminen</b>	<b>Yksilökeskustelut</b> 30 min /hlö	<b>Yksilökeskustelut</b> 30 min /hlö	<b>Yksilökeskustelut</b> 30 min /hlö	<b>Yhteinen illanvietto Rantasaunalla</b>	