

Voimavarakurssin ohjelma. Peurunka syksy 2023

	Tutustumispäivä	Muutostyöpäivä	Tietopäivä	Läheispäivä	Voimavarapäivä	Palautepäivä
Kello	Su 8.10.	Ma 9.10.	Ti 10.10.	Ke 11.10.	To 12.10.	Pe 13.10.
Aamiainen klo 8-9						
klo 9-11		klo 9-10 Pelaamisen edut ja haitat <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i> Peliajatusten, tunteiden ja toiminnan ketju <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	Riippuvuus ja Toipuminen <i>Riippuvuusasiantuntija Matti Nokela</i>	Tilanteissa läheisenä, Tilanteet läheisen silmin <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	Tunteet osana ratkaisua <i>Ratkaisukeskeinen terapeutti Samuel Hilli</i>	Palaute- ja yhteenvetokeskustelu <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>
Lounas klo 11-12						Lounas Huoneiden luovutus Kotimatalle
klo 12-14		Peliajatusten, tunteiden ja toiminnan ketju <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	Voimaantuminen <i>Riippuvuusasiantuntija Matti Nokela</i>	Tasapainoa arkeen ja ihmissuhteeseen <i>Minna-Maria Kaukonen /Pelirajaton</i>	Voimaa vertaisuudesta <i>Ratkaisukeskeinen terapeutti Samuel Hilli</i>	
Tauko klo 14-15	Sisäänkirjautuminen					
klo 15-17	Klo 16 – 17:30 Tervetuloa & Pelirajaton info Kokemusasiantuntijat: Omat tarinat	Peliajatusten, tunteiden ja toiminnan ketju <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i> klo 16-17 Talous <i>Kokemusasiantuntija Jouko Vidgren</i>	Muutoksen avaintekijöinä: Asenne, ajattelu ja tunteet <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>	Muutoksen vaiheet <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>	Mindfulness <i>Kokemusasiantuntija Jouko Vidgren</i>	
Päivällinen klo 17-18						
Iltaohjelmaa klo 19-	Klo 18:30 – 21:00 Tutustuminen Ryhmäytyminen	Yksilökeskustelut 30 min /hlö	Yksilökeskustelut 30 min /hlö	Yksilökeskustelut 30 min /hlö	Yhteinen illanvietto Rantasaunalla	