

Voimavarakurssin ohjelma. Peurunka kevät 2024

Kello	Sunnuntai 12.5.	Maanantai 13.5.	Tiistai 14.5.	Keskiviikko 15.5.	Torstai 16.5.	Perjantai 17.5.
Aamiainen klo 8–9						
klo 9–11		klo 9–10 Pelaamisen edut ja haitat Klo 10–11 Muutoksen vaiheet <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>	Riippuvuus ja Toipuminen <i>Riippuvuusasiantuntija Matti Nokela</i>	Tapausesimerkkejä läheisten tilanteista <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	Tietoisuus ja käyttäytymisen valinnat <i>Psykoterapeutti Jari Härkönen</i>	Palaute- ja yhteenvetokeskustelu <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>
Lounas klo 11–12						Lounas Huoneiden luovutus Kotimatalle
klo 12–14		Pelirajatuksen, tunteiden ja toiminnan ketju <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	Voimaantuminen <i>Riippuvuusasiantuntija Matti Nokela</i>	Läheisinä puoliso ja lapset <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	Motivaatio ja sitoutumisen tasot <i>Psykoterapeutti Jari Härkönen</i>	
Tauko klo 14–15	Sisäänkirjautuminen					
klo 15–17	Klo 16 – 17:30 Tervetuloa & Pelirajaton info	Pelirajatuksen, tunteiden ja toiminnan ketju <i>Markus Sjöholm /Pelirajaton</i>	Muutoksen avaintekijöinä: Minäpystyvyys, ajattelu ja tunteet <i>Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>	Talous ja suhde rahaan <i>Kokemusasiantuntija Jouko Vidgren Jari Hartikainen /Pelirajaton</i>	Tietoinen läsnäolo <i>Kokemusasiantuntija Jouko Vidgren</i>	
Päivällinen klo 17–18						
Iltaohjelmaa klo 19–	Klo 18:30 – 21:00 Tutustuminen Luottamus Rohkaistuminen	Yksilökeskustelut 30 min /hlö	Yksilökeskustelut 30 min /hlö	Yksilökeskustelut 30 min /hlö	Yhteinen illanvietto Rantasaunalla	