

1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

-kurssiohjelma 3+3+3 päivää (avokurssi)



1. Motivaation tukeminen

LUONNOSSA LIIKKUMINEN

1. PÄIVÄ

9.00–10.00	Kurssin sisällön esittely, ryhmäytyminen ja ryhmän tavoitteet
11.00	Lounas
12.00–14.00	Elämäntapamuutos ja arvotyöskentely
14.30–15.30	Liikuntaa: kävelyretki Kartanon ympäristössä

2. PÄIVÄ

9.00–10.00	Aamulenkki Kartanon ympäristössä
10.30–11.30	Arvolähtöinen työskentely jatkuu
11.30	Lounas
12.30–14.30	Toimintatavan muutos: tavoitteet teoiksi
15.00–17.00	Liikuntaa: mahdollisuus UKK-kävelytestiin, palauttava kehon huolto, vesiliikuntaa

3. PÄIVÄ

9.00–11.00	Liikkumalla jaksamista: kehon ja mielen yhteys toiminnallisin harjoituksin
11.00	Lounas
12.00–13.00	Elämäntapamuutoksen avaimet: ravinnolla jaksamista ja vireyttä, omien valintojen pohdintaa
13.30–14.30	Askeleet kohti hyvinvointia: henkilökohtainen suunnitelmani, jakson palautekeskustelu, kuinka verkostoidun, välitehtävät

3. Hyvä arki ja pysyvä muutos

AJANKÄYTTÖ

1. PÄIVÄ

9.00–10.00	Kurssin sisällön esittely, välitehtävät tavoitteista teoiksi arvioita
10.00–11.00	Liikuntaa: eri liikuntalajit tutuksi
11.00	Lounas
12.00–14.00	Ajanhallinta, palautuminen ja uni

2. PÄIVÄ

9.00–10.00	Ikääntyminen: toimintakyky, liikkuminen osana arkea, fyysiset harjoitteet
10.30–11.30	Tunteet ja myötätunto
11.30	Lounas
12.30–14.30	Ravitsemuksella jaksamista arkeen
15.00–17.00	Liikuntaa: mahdollisuus UKK-kävelytestiin ja palauttava kehon huolto uima-altaassa

3. PÄIVÄ

9.00–10.00	Ajatuksia ja askeleita: liikutaan luonnossa koetaan Kartanon ”neljä vuodenaikaa”
10.00–11.00	Rentouttava allasohjelma
11.00	Lounas
12.00–14.00	Motivaation ylläpitäminen, jatkosuunnitelma, palaute ja loppuarvio

Kurssilla myös yksilökeskusteluja.

2. Hyvinvoinnin taitojen kehittäminen

LEPO- JA STRESSIN HALLINTA

1. PÄIVÄ

9.00–10.00	Kurssin sisällön esittely, välitehtävät, tavoitteista teoiksi
11.00	Lounas
12.00–14.00	Mielentaidot; psykologinen joustavuus, Mindfulness
15.00–16.00	Liikuntamuotoon tutustuminen

2. PÄIVÄ

9.00–10.00	Omien ajatusmallien tutkiminen ja tiedostaminen
10.30–11.30	Ravitsemuksen pulma-kohtia tunnesyöminen vai tunne syöminen
11.30	Lounas
12.30–14.30	”Body and Mind” -liikunta: toiminnalliset harjoitukset stressin hallintaan
15.00–16.00	Rentouttavaa allasliikuntaa

3. PÄIVÄ

9.00–10.00	Rentoutumisen taito-suorittamisesta hellittämiseen
10.00–12.00	Tietoisuustaidot ja stressin hallinta
12.00	Lounas
13.00–14.00	Askeleet kohti hyvinvointia: henkilökohtainen suunnitelmani, palautekeskustelu ja välitehtävät



Viihdy myös vapaa-ajalla

Hyvinvointikartano Kaisankoti tarjoaa hyvät mahdollisuudet vapaa-ajan liikkumiseen ryhmässä tai itsekseen, sisällä ja ulkona.

Allasosaston saunat ja altaat ovat kurssilaisten käytössä. Hierontaa ja kosmetologin palveluita voi varata erillismaksusta.

Lisätietoja
www.kaisankoti.fi

