

## 1. Jakso

# Motivaation tukeminen

### I päivä

- klo 14.00 Tervetulokahvit  
klo 14.30 Tutustuminen. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan esittely. Miten tottumukseni ovat muotoutuneet ja missä olen nyt?  
klo 16.00 Välipala  
klo 16.30 Arvojen kartoitus. Mitkä ovat minulle tärkeitä asioita elämässäni?  
klo 17.30 Päivällinen  
klo 18.30 Hengitysharjoituksia  
klo 19.30 Voimaantumiskävely luontoon  
klo 21.00 Iltapala

### II-päivä

- klo 7.30 Herättelevä Jooga  
klo 8 Aamiainen  
klo 9 Millainen on suhteeni ruokaan, syömiseen ja omaan kehoon?  
klo 10 Terveyttä edistävä ruokavalio ja tietoinen syöminen  
klo 11.30 Tietoinen lounas  
klo 13 Aikaisempien ratkaisuyritysten toimivuus  
klo 14 Luontoliikuntaa. Millainen on suhteeni liikuntaan?  
klo 16.30 Päivällinen  
klo 17.30 Liikuntaan liittyvien esteiden tunnistaminen  
klo 21.00 Iltapala

### III päivä

- klo 7 Aamiainen  
klo 8.30 Happihyppele lähimaastossa  
klo 9.00 Päämäärät ja tavoitteet  
- TARMOA- suunnitelman laatiminen  
klo 10 Minä jaksan, minä pystyn, minä osaan liikua  
klo 11.30 Lounas  
klo 13 Kotitehtävien ohjeistus, aarrekartan muokkaus  
klo 14 Rennosti kotia kohden – loppurentoutus  
klo 14.45 Välipala

## 2. Jakso

# Hyvinvoinnin taitojen kehittäminen

### I päivä

- klo 13.30 Tulokahvi  
klo 14 Tavoitteen tarkistaminen; mitä kuuluu?  
klo 16 Välipala  
klo 16.30 Mitä opin itsestäni syömispäiväkirjaa pitäessäni?  
- Millaisia esteitä havaitsin muutoksen teossa?  
klo 17.30 Liikuntaan liittyvien esteajatusien käsitteleminen  
klo 18.30 Päivällinen  
klo 19.30 Ryhmäyttävä kevyt liikunta;  
- liikkeelle lähdön vaikeus/helppous  
klo 20.30 Iltapala

### II-päivä

- klo 7.30 Herättelevä aamuliikunta  
klo 8 Aamupala  
klo 9 Keilaus  
- Henkilökohtaiset ohjaukset 1h/hlö  
klo 12 Lounas  
klo 13 Havainnoiva minä  
Tunteet ja kehötietoisuus, missä tunteet tuntuvat  
klo 14 Välipala  
klo 15 Unen ja stressin vaikutus terveyteen  
klo 16 Tietoisuustaidot hyvinvoinnin edistämässä  
klo 17 Päivällinen  
klo 18 Jousiammunta  
- Henkilökohtaiset ohjaukset 1h/hlö  
klo 20.30 Iltapala

### III päivä

- klo 7.30 Aamiainen  
klo 8.30 Liikkumisen taidot  
- tietoinen ja hyväksyvä liikunta  
klo 9.30 Mikä ohjaa syömistä?  
- Järkeä, tunteet vai kehon viestit?  
klo 10.30 Hyväksyntää edistävää liikuntaa  
klo 11-12 Lounas  
klo 12.30 Tietoisuustaito  
- harjoittelua (sään salliessa ulkona)  
klo 13.30 Kotitehtävien ohjeistus  
klo 14.30 kahvi + välipala

## 3. Jakso

# Hyvä arki ja pysyvä muutos

### I päivä

- klo 14 Tulokahvi  
klo 14.30 Etäjakson kuulumiset ja oivallukset;  
- Miten omat elintapamuutosten kokeilut ovat toimineet ja joustava ajattelu kehittynyt?  
klo 16.30 Päivällinen  
klo 17.30 Jooga  
klo 18.15 Uusi elämäntapani - harjoitus  
klo 20 Iltapala

### II-päivä

- klo 7.30 Herättelevä aamuliikunta  
klo 8 Aamupala  
klo 9 Itsekurista ja kontrollista itsemyötätuntoon  
klo 11 Tietoisesta syömisestä ja läsnäolon kertausta  
- Osaisinko osoittaa kiitollisuutta ruualle?  
klo 12 Tietoinen lounas ohjattu  
klo 13.30 Ajan käyttö: miten ottaa ohjat omiin käsiin?  
klo 14.30 Henkilökohtaiset ohjaukset 1h/hlö  
- Aarrekartta- työpaja  
klo 16.30 Päivällinen  
klo 17.30 Henkilökohtaiset ohjaukset 1h/hlö  
- Omatoimista liikuntaa talon palveluissa  
klo 21 Iltapala

### III päivä

- klo 7 Aamiainen  
klo 8.30 Happihyppele lähimaastossa  
klo 9.30 Kiitollisuus keholle harjoitus  
klo 10 Tulevaisuus työpaja;  
Millä eväillä tästä eteenpäin?  
klo 11 Lounas  
klo 12 Loppuarviointi;  
henkilökohtaiset kyselyt ja palautekeskustelu.  
Hyvää matkaa kohti omanlaistasi arvokasta elämää!  
klo 14.00 Lähtökahvit

Kurssin punaisena lankana on arvo- ja hyväksyntäpohjaisen menetelmän ohella selvittää suhdettaan omaan kehoon, ruokaan, syömiseen ja liikkumiseen. Oppiminen tapahtuu kokemuksellisesti. Kurssilla käytetään teemoihin liittyviä metaforia ja harjoituksia. Ensimmäisellä ja toisella jaksolla jaetaan myös välitehtävät.

Jaksojen välissä on mahdollisuus osallistua keskusteluun salaisessa facebook-ryhmässä. Ryhmässä on viikoittain vaihtuva aihe terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Ohjaaja sitoutuu osallistumaan keskusteluun kerran viikossa.

Osallistujille lähetetään sovitulla tavalla viikoittain myös tsemppiviesti tai videoliikuntavinkki, joka tukee kyseisen asiakkaan omia tavoitteita ja pyrkimyksiä.