

1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

Teema: Muutoksen vahvistaminen

ESIMERKKIOHJELMA – 3. HYVINVOINTIJAKSO LIIKE

PÄIVÄ 1	OHJELMA
12.00	Lounas
13.00-15.00	Tervetuloa LIIKE-jaksolle: Mitä minulle kuuluu nyt? Mitkä keinot muutoksessa ovat toimineet, mitkä eivät?
15.00-17.00	Liikuntalajikokeilua
	Päivällinen
	Iltapala
PÄIVÄ 2	OHJELMA
	Aamiainen
9.00-10.00	Miten tuen muutoksen pysyvyyttä
10.30-12.00	Tietoisuustaidot ja syöminen, sis. lounaan
13.00-14.00	Oma hyvinvointini, yksilöohjaus
14.00-16.30	Liikunnallinen luontoretki vuodenaikojen mukaan
	Päivällinen
	Iltapala
PÄIVÄ 3	OHJELMA
	Aamiainen
9.00-10.30	Ulkoilua ja tietoista läsnäoloa
10.30-12.00	Oivalluksia ja ajatuksia tulevaan. Miten eteenpäin?
12.00	Lounas

