

PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

1. lähijakso

PÄIVÄ 1

12.00 – 13.00

Lounas

13.00 – 14.00

Tervetuloa Kruunupuistoon!
Kurssin tavoitteet ja tapa työskennellä |
Tiimin ja talon esittely

14.00 – 15.00

Ulkoilualueiden/reittien opastus

15.00 – 17.00

Psykologisen joustavuuden malli ja
arvotyöskentely

RUOKAILUT

Aamiainen:

ma - pe 7.00 – 9.00

Lounas:

ma - pe 11.30 – 13.30

Päivällinen:

ma - pe 17.00 – 18.30

PÄIVÄ 2

9.00 – 11.00

Tietoinen läsnäolo, havainnointi ja
hyväksyntä

11.00 – 12.00

Yksilöaika | Käyttäytymisen analyysi

13.00 – 14.00

Kuntosaliharjoittelu

14.15 – 15.00

Vesiliikunta

PÄIVÄ 3

9.00 – 11.00

Tietoisuustaidot ja ravitseminen

14.00 – 16.00

Toiminnallinen ryhmä |
Liikunnan merkitys hyvinvoinnilleni

Toteutus esim. harjuvaellus, pyöräily,
melonta, kirkkovene, sauvakävely,
potkuri, luistelu, lumikengät

PÄIVÄ 4

8.00 – 9.00

Liikuntaryhmä

9.00 – 11.00

Esteajatukset ja mielen kontrollin
heikentäminen

11.00 – 12.00

Lähijakson päätös

12.00 –

Lounas

Turvallista kotimatkaa!



PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

2. lähijakso



PÄIVÄ 1	PÄIVÄ 2	PÄIVÄ 3
12.00 – 13.00	9.00 – 10.00	8.00 – 9.00
Lounas	Terveyskäyttäytymisen osa-alueet Kohti hyvinvointia	Kehonhuolto
13.00 – 15.00	10.30 – 12.30	9.00 – 10.00
Arvojen mukaiset tavoitteeni	Toiminnallinen ryhmä Tietoisuustaidot ja syöminen	Tavoitteista tavaksi ja motivaatio
15.00 – 16.00	13.00 – 16.00	11.00 – 12.00
Liikuntaryhmä lempeää liikuntaa ja kehonhuoltoa	Luontoretki vuodenajan mukaan	Lähijakson päätös
16.00 – 17.00		Turvallista kotimatkaa!
Oma hyvinvointini Yksilöohjaus		

RUOKAILUT

Aamiainen:
ma - pe 7.00 – 9.00

Lounas:
ma - pe 11.30 – 13.30

Päivällinen:
ma - pe 17.00 – 18.30



PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

3. lähijakso



PÄIVÄ 1	PÄIVÄ 2	PÄIVÄ 3
12.00 – 13.00	9.00 – 11.00	8.00 – 9.00
Lounas	Itsemyötätunto	Kehonhuolto
13.00 – 15.00	13.00 – 16.00	9.00 – 11.00
Mitä tavoitteilleni/hyvinvoinnilleni kuuluu?	Liikunnallinen luontoretki vuodenaikojen mukaan	Oivalluksia ja ajatuksia tulevaan
15.00 – 16.00	16.00 – 17.00	11.00 – 12.00
Liikuntaryhmä Liikuntalajikokeilua	Oma hyvinvointini Yksilöohjaus	Kurssin päätös
		12.00 –
		Lounas
		Turvallista kotimatkaa!

RUOKAILUT

Aamiainen:
ma - pe 7.00 – 9.00

Lounas:
ma - pe 11.30 – 13.30

Päivällinen:
ma - pe 17.00 – 18.30

