



PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

Ensimmäinen jakso

PÄIVÄ 1

Tervetuloa kurssille!

12:00 Lounas

13:00 Aloitus

14:00 Hyvinvointityöskentelyä

Arvo ja hyväksyntä. Ryhmäytyminen ja lähestymistapaan tutustuminen.

15:00 Yksilöohjauksia

Aikaisempi historia itsestään huolehtimisessa ja oman tilanteen kartoitus

16:00 VesiTrimmi

Tutustuminen vesiliikunnan mahdollisuuksiin

17:00 Yksilöohjauksia

Aikaisempi historia itsestään huolehtimisessa ja oman tilanteen kartoitus

18:00 Päivällinen

19-20.30 Iltapala

PÄIVÄ 2

8:00 Aamiainen

9:00-11:00 Hyvinvointityöskentelyä

11:00 Yksilöohjauksia

Aikaisempi historia itsestään huolehtimisessa ja oman tilanteen kartoitus

12:00 Lounas

13:00-15:00 Yksilöohjauksia

Aikaisempi historia itsestään huolehtimisessa ja oman tilanteen kartoitus

15:00 Kuntosaliharjoitus

Kuntosaliharjoittelulla virtaa lihaksistoon ja toimintakykyyn

16:00 Terveellinen ravitseminen osana hyvinvointimuutosta

18:00 Päivällinen

19-20.30 Iltapala

PÄIVÄ 3

8:00 Aamiainen

9:00 Sauvakävely- tai lumikenkäharjoitus lähimaastossa

11:00 Yksilöohjauksia

Aikaisempi historia itsestään huolehtimisessa ja oman tilanteen kartoitus

12:00 Lounas

13:00 Yksilöohjauksia

Aikaisempi historia itsestään huolehtimisessa ja oman tilanteen kartoitus

14:00 Mistä työssä jaksaminen koostuu?

16:00-18:00 Hyvinvointityöskentelyä

18:00 Päivällinen

19-20.30 Iltapala

PÄIVÄ 4

8:00 Aamiainen

9:00-11:00 Hyvinvointityöskentelyä

11:00 Liikunta osana terveyden ja työkyvyn ylläpitämistä ja kehittämistä

12:00 Rentoutumisharjoitus

13:00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!



PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

Toinen jakso

PÄIVÄ 1

12:00 Lounas

13:00-15:00 Hyvinvointityöskentelyä

15:00 Yksilöohjauksia

Oman tilanteen arviointi

16:00-18:00 Tutustumista eri liikuntamuotoihin: Gymstick tms. sekä liikkuvuusharjoitteet

18:00 Päivällinen

19-20.30 Iltapala

PÄIVÄ 2

8:00 Aamiainen

9:00-11.00 Hyvinvointityöskentelyä

11:00 Toiminnallinen kotikuntopiiri

12:00 Lounas

13:00 Yksilöohjauksia

Oman tilanteen arviointi

14:00 Stressinhallintakeinot arjessa

15:00-17:00 Yksilöohjauksia

Oman tilanteen arviointi

17:00 Vesijuoksuharjoitus

18:00 Päivällinen

19-20.30 Iltapala

PÄIVÄ 3

8:00 Aamiainen

9:00 Kehonhuoltoharjoitus

Kesällä tehdään ulkona Rokuan luonnossa

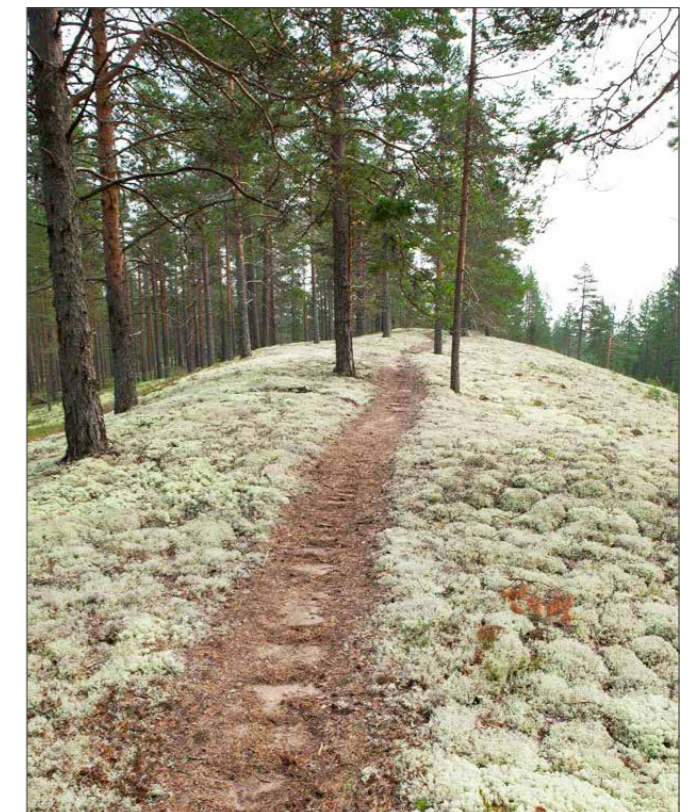
10:00-12:00 Hyvinvointityöskentelyä

12:00 Yksilöohjauksia

Oman tilanteen arviointi

13:00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!





PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

Kolmas jakso

PÄIVÄ 1

12:00 Lounas

13:00-15:00 Hyvinvointityöskentelyä

15:00 Kahvakuulaharjoitus

Kesällä harjoitus tehdään ulkona

16:00 Rentoutumisharjoitus stressin ehkäisykeinona

17:00 Yksilöohjauksia

Oman tilanteen arviointi ja jatko-suunnitelma

18:00 Päivällinen

19-21 Iltapala

PÄIVÄ 2

8:00 Aamiainen

9:00-11:00 Hyvinvointityöskentelyä

11:00 Yksilöohjauksia

Oman tilanteen arviointi ja jatko-suunnitelma

12:00 Lounas

13:00 Vaellus kävellen tai lumikenkäillen maastoon

Laavulla onnistumisten jakamista vs hyvinvoinnista huolehtiminen

15:00 Yksilöohjauksia

Oman tilanteen arviointi ja jatko-suunnitelma

16:00 Hauskat pallopelit

Kesällä pelataan ulkona hiekkakentällä

18:00 Päivällinen

19-21 Iltapala

PÄIVÄ 3

8:00 Aamiainen

9:00 Kehon herättely aamujumpalla Rokuan luonnossa

10:00-12:00 Hyvinvointityöskentelyä

13:00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!

