

Voi hyvin -kurssi

Ohjelmarunko

Päivä 1

Tervetuloa kurssille

- Kurssin aloitus, sydänyhteisön esittely

Tutustuminen, omat- ja ryhmän tavoitteet

Lounas

Vertaistukihenkilön tarina/vertaistukitoiminnan esittely

Omat vahvuuteni

Päiväkahvi ja majoittuminen

Ajankäyttö omassa arjessa – kohti omien arvojen mukaista elämää

Yhteinen liikunta (kävely ulkona tai tasapaino- ja venyttelyjumppa)

Päivällinen

Vapaata iltaohjelmaa/saunominen

Iltaapala

.....

Päivä 2

Aamiainen

Itselle tärkeät asiat – Arvoanalyysi

Yhteinen liikunta (kävely tai kuntosali)

Lounas

Pientyhmäkeskustelut

Päiväkahvi

Mistä tekijöistä oma hyvinvointi koostuu

Elämän haasteista eteenpäin

Rentoutuminen

Päivällinen

Vapaata iltaohjelmaa

Iltaapala

.....

Päivä 3

Aamiainen

Miten tästä eteenpäin

Kurssin yhteenveto

Lounas ja huoneen luovutus

Kurssi päättyy klo 13.00

Turvallista kotimatkaa!