

VERTAISTUELLA EROON TUPAKASTA

Vertaisohjaajien koulutus

Aika: 27.–28.3.2019

Paikka: Hotelli ja ravintola Aada, kabinetti Koitos, Kauppakatu 32, Joensuu

Kouluttajina: Filha ry: Patrick Sandström, Miska Reinikainen ja Anna Turunen

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ:

KESKIVIIKKO 27.3.2019

09.00 – 09.30	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
09.30 – 10.00	Esittäytyminen
10.00 – 10.30	Alkuinfo
10.30 – 11.30	Ryhmään ja omiin tupakointitapoihin tutustuminen
11.30 – 11.45	Jaloittelutauko
11.45 – 12.45	Nikotiiniriippuvuus
12.45 – 13.45	Lounas
13.45 – 14.45	Psyykinen riippuvuus
14.45 – 15.00	Iltapäiväkahvi
15.00 – 16.00	Retkahduksiin ja riskitilanteisiin varautuminen

TORSTAI 28.3.2019

09.00 – 09.30	Aamukahvi ja keskustelua edellisen päivän annista
09.30 – 10.15	Ravitsemus ja painonhallinta
10.15 – 11.00	Liikkuminen ja hyvinvointi
11.00 – 11.15	Jaloittelutauko
11.15 – 12.15	Savuton tulevaisuus
12.15 – 13.15	Lounas
13.15 – 14.15	Käytännön järjestelyt ennen ryhmän kokoontumisia
14.15 – 15.00	Kahvi ja ajatukset ohjaajan tehtävään, luottamuksellisuus, mitä ryhmän jälkeen
15.00 – 16.00	Päätöskeskustelu ja palautteet

Ilmoittautuminen **20.3.2019 mennessä**: miska.reinikainen@filha.fi tai p. **044 5487 333**

Koulutus on maksuton. Koulutukseen sisältyy lounas ja kahvit. Pitkämatkalaisten matka- ja majoituskulut korvataan.

Tervetuloa vertaisohjaajaksi!