

# VERTAISTUELLA EROON TUPAKASTA

## Vertaisohjaajien koulutus

**Aika:** 31.1.-1.2.2018

**Paikka:** Kumppanuustalo Viikari: kokoustila Ulappa, Mariankatu 24, Kotka

**Kouluttajina:** Filha ry: Patrick Sandström ja Miska Reinikainen

### KOULUTUKSEN SISÄLTÖ:

#### KESKIVIIKKO 31.1.2018

<b>09.00 – 09.30</b>	<b>Ilmoittautuminen ja aamukahvi</b>
09.30 – 10.00	Esittäytyminen
10.00 – 10.30	Alkuinfo
10.30 – 11.30	Ryhmän muodostuminen
<b>11.30 – 11.45</b>	<b>Jaloittelutauko</b>
11.45 – 12.45	Nikotiiniriippuvuus ja korvaushoidot
<b>12.45 – 13.45</b>	<b>Lounas</b>
13.45 – 14.45	Tupakoinnin haitat ja hyödyt
<b>14.45 – 15.00</b>	<b>Iltapäiväkahvi</b>
15.00 – 16.00	Retkahdukset ja riskitilanteisiin varautuminen

*Vertaistuella eroon tupakasta*



## TORSTAI 1.2.2018

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

Ilmoittautuminen **19.1.2018 mennessä**: [miska.reinikainen@filha.fi](mailto:miska.reinikainen@filha.fi) tai p. **044 5487 333**

Koulutus on ilmainen. Osallistujille tarjotaan lounas ja kahvit. Pitkämatkalaisille maksetaan myös matkakorvaukset ja heillä on halutessaan mahdollisuus yöpyä hankkeen kustantamana Kotkassa.

# Tervetuloa vertaisohjaajaksi!

*Vertaistuella eroon tupakasta*

