VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Ajankohta:	9.– 10. lokakuuta 2019
Paikka:	Scandic Kouvola Osoite: Kouvolankatu 11, 45100 Kouvola
Kouluttajina:	Keuhkoterveysjärjestö Filha ry, Vertaistuella eroon tupakasta -hanke: Patrick Sandström, Miska Reinikainen ja Katja Riikonen

Keskiviikko 9.10.2019

09.00 – 09.30	**Ilmoittautuminen ja aamukahvi**
09.30 – 10.30	Alkuinfo
10.30 – 11.30	Vertaistuki ja ryhmänohjaus Tupakointitavat ja -tottumukset
11.30 – 11.45	**Jaloittelutauko**
11.45 – 12.30	Nikotiiniriippuvuus syntyy nopeasti
12.30 – 13.30	**Lounas**
13.30 – 14.30	Nikotiiniriippuvuus ja vieroitusoireet
14.30 – 14.45	**Iltapäiväkahvi**
14.45 – 16.00	Psyykkinen riippuvuus

Torstai 10.10.2019

09.00 – 09.30	**Aamukahvi ja keskustelua edellisen päivän annista**
09.30 – 10.15	Retkahduksiin ja riskitilanteisiin varautuminen
10.15 – 11.00	Ravitsemus ja painonhallinta Liikkuminen ja hyvinvointi
11.00 – 11.15	**Jaloittelutauko**
11.15 – 12.15	Savuton tulevaisuus
12.15 – 13.15	**Lounas**
13.15 – 14.15	Ryhmän suunnittelu ja järjestäminen käytännössä
14.15 – 15.00	**Iltapäiväkahvi**
15.00 – 16.00	Päätöskeskustelu ja palautteet

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 1.10.2019 mennessä: katja.riikonen(at)filha.fi, p. 044 567 4337 tai miska.reinikainen(at)filha.fi, p. 044 548 7333.

Koulutus on maksuton. Koulutukseen sisältyy lounas ja kahvit.

FILHA 1907