



## Nestorit -koulutus 3 pv

Rajaniemen lomakeskus Virrat

Koulutus antaa vapaaehtoisille tietoa, taitoa ja ideoita miehille suunnatun toiminnan ja miesten vertaisryhmien käynnistämiseen sekä miehen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Koulutuksessa käsitellään ryhmän käynnistämiseen ja ohjaamiseen liittyviä asioita, suunnitellaan toimintaa ja ideoidaan tapaamiskertojen sisältöä.

Koulutus on maksuton sisältäen oppimateriaalit, tarjoilut ja majoituksen 2 hengen huoneessa.

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikämiehille, jotka haluavat järjestää miesten yhteistä toimintaa.

Ilmoittautuminen koulutukseen viim. 3 viikkoa ennen koulutuksen alkua

[www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/](http://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/)

Lisätietoa:

Paula Noresvuo

puh: 050 522 1946

sähköposti: [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)

## Nestorit -koulutuksen ohjelma (muutokset mahdollisia)

### Ensimmäinen päivä

13:00	Ilmoittautuminen, kahvi ja majoittuminen huoneisiin
13:30	Tervetuloa! Koulutuspäivien ohjelma Tutustuminen Mitä on Nestorit -toiminta ja mitä sillä tavoitellaan Miehen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet
16:30	Päivällinen
19:00 – 21:00	Iltapala ja saunominen

---

### Toinen päivä

8:00	Aamiainen
9:00	Miesten ryhmän tavoitteet Ryhmän käynnistäminen Mielekäs toiminta Toiminnan suunnittelu
12:00	Lounas
13:00	Miesten ryhmän toimintasuunnitelma Pelisäännöt, oikeudet ja velvollisuudet Ryhmän ohjaaminen
16:30	Päivällinen
19:00 – 21:00	Iltapala ja saunominen

---

### Kolmas päivä

8:00	Aamiainen
9:00	Toimintamuotoja ja ideoita miesten ryhmään Koulutuksen palaute
12:00	Lounas ja huoneiden luovutus

P.S. Teemme toiminnallisia harjoituksia, joten pukeudu rennosti.