

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Hämeenlinnassa 14.–15.11.2019, Scandic Aulanko,  
Aulangontie 93, Hämeenlinna.

Kouluttaja: Anni Kekki ja Salla Säteri Melasta.

## Ohjelma, torstai 14.11

- 9.30 Aamukahvi
- 9.45 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.30 Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
- 11.30 Lounas
- 12.30 Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
- 14.00 Kahvi
- 14.15 Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
- 16.00 Päivä päättyy

## Ohjelma, perjantai 15.11.

- 9.00 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.30 Elämäntavat
- 13.30 Kahvi
- 13.45 Stressihallinta
- 16.00 Päivä päättyy

*Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen.  
Otathan uimapuvun mukaan.*

