

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Kylpylähotelli Peurungassa 30.-31.10.2019  
Kouluttaja: Pirjo Saari ja Eila Eerola Melasta.

## Ohjelma, keskiviikkoa 30.10.2019

- 9.15 Aamupalaa tarjolla
- 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, torstai 31.10.2019

- 9.15 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.30 Elämäntavat ja stressinhallinta
- 13.30 Kahvi
- 13.45 Elämäntavat ja stressinhallinta, jatkuu
- 15.15 Päivä päättyy

*Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen.  
Otathan uimapuvun mukaan.*

