

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Tampereella, 10.-11.10.2019, Kokoushotelli Murikanrannassa
Kuterintie 226, 34260 Terälahti.

**Kouluttajat: Maija Pispala ja Maria Savolainen Voimaa Farmarille -
hankkeesta.**

Ohjelma, to 10.10.

- 9.00 Aamupala
- 9.30 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.15 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, viikonpäivä 11.10.

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

Lisätietoa: To 10.10. koulutuspäivän päätteeksi yhteinen lihashuolto- ja rentoutushetki liikuntasalissa. Tämän jälkeen kurssilaisilla mahdollisuus spa-osaston käyttöön.

**Voimaa
FARMARILLE**

 Väliä
viljelijästä




MTK
Pirkanmaa

mieli
Suomen Mielenterveysseura

 Mela