

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Turussa 9.-10.1.2020, Holiday Club Caribia,
Kongressikuja 1.

Kouluttaja: Maija Pispala, MTK-Pirkanmaa, Voimaa Farmarille –hanke.

Ohjelma, torstain 9.1.

- 9.00 Aamupala hotellin aamiaisbuffetista
- 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, perjantai 10.1.

- 9.00 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.30 Arjen taidot ja elämäntähtäminen
- 14.00 Kahvi
- 14.15 Työhyvinvointi ja stressihallinta
- 16.00 Päivä päättyy

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen.

Otathan uimapuvun mukaan.

