

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC



Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

To 14.11.2019 klo 9.30 – Pe 15.11.2019 klo 15

Koulutuspaikka: Ali-Ketolan matkailutila, Ketolantie 176, Kokemäki
Kouluttajat: Antero Kaappa ja Riitta Seppälä, Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke/MTK-Satakunta

Torstai 14.11.2019

- 9.30 Aamukahvi
- 10.00 Koulutuksen tarkoitus ja ohjelma
Tutustuminen ja osallistujien tavoitteet
- 11.00 Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
- 12.00 Lounas
- 12.45 Tunnetaidot
- 14.00 Kahvi
- 14.15 Elämän monet kriisit
- 16.15 Loppurentoutus
- 16.30 Majoittuminen, ulkoilu
- 18.00 Päivällinen
Sauna, leppoisaa yhdessäoloa ja iltapala

Perjantai 15.11.2019

- 9.00 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit jatkuu: akuutin kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- 11.45 Lounas
- 12.30 Elämän – ja stressinhallinta
- 14.15 Loppukeskustelu ja kahvi
- 15.00 Hyvää kotimatkaa

