

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Tahkolla 12.12–13.12.2019, Break Sokos Hotel Tahkovouri,
Sääskiniementie 560, 73310 Tahkovouri
Kouluttaja: Niina Suorsa Voimaa arkeen II -hankkeesta

Ohjelma, torstai 12.12.2019

- 9.45 Aamukahvi
- 10.00 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.45 Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
- 11.45 Lounas
- 12.45 Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
- 14.15 Kahvi
- 14.30 Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
- 16.15 Päivä päättyy

Illallinen klo 18-20

Ohjelma, perjantai 13.12.2019

- 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 ja illallinen sisältyy majoitukseen.

Otathan uimapuvun mukaan.

Ilmoittautuminen 28.11.2019 mennessä Lyytiin:

https://www.lyyti.in/MTEA1_Tahko_syksy_2019



**Voimaa
arkeen II**



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



mieli
Suomen Mielenterveysseura

