

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Kuortaneella 26.–27.11.2019, Haapaniemen Hiippakuntakartano.
Haapaniementie 50, 63100 Kuortane.

Kouluttajina: Marja Lamminen ja Raisa Leppänen Varavoimaa
Farमारille II –hanke, MTK-Etelä-Pohjanmaa.

Ohjelma, tiistai 26.11.

- 9.30 Aamukahvi
- 9.45 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.30 Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
- 11.30 Lounas
- 12.30 Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
- 14.00 Kahvi
- 14.15 Tunteet oman hyvinvoinnin perustana (Sään salliessa ulkoillen)
- 16.00 Päivällinen
- 17.30 Stressinhallinta (Rantasaunalla)

Ohjelma, keskiviikko 27.11.

- 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 Päivä päättyy

*Hiippakuntakartanon ympäristö on levollinen ja rauhallinen, täällä mieli lepää.
Otathan mukaan ulkoilu- ja saunavarusteet.*

<http://www.hiippakuntakartano.fi/>

