

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Leppävirralla 25.11-26.11.2019, Kylpylä-hotelli Vesileppis,  
Vokkolantie 1, 79100 Leppävirta  
Kouluttaja: Niina Suorsa Voimaa arkeen II -hankkeesta

## Ohjelma, maanantai 25.11.2019

- 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, tiistai 26.11.2019

- 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 11.11.2019 mennessä Lyytiin:*

[https://www.lyyti.fi/reg/MTEA1\\_Leppavirta\\_syksy\\_2019](https://www.lyyti.fi/reg/MTEA1_Leppavirta_syksy_2019)



**Voimaa  
arkeen II**



**Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020**



**mieli**  
Suomen Mielenterveysseura

