

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Järvi-Sydämessä 4.-5.3.2020, Porosalmentie 313, Rantasalmi
Kouluttajat: Anni Kekki ja Pirjo Saari Melasta.

Ohjelma, keskiviikko 4.3.2020

- 9.30 Aamukahvi
- 9.45 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.30 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, torstai 5.3.2020

- 9.15 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.30 Elämänhallinta ja stressinhallinta
- 14:00 Kahvi
- 14.15 Elämänhallinta ja stressinhallinta, jatkuu
- 15.15 Päivä päättyy

*Kylpylän käyttö on omakustanteista.
Otathan uimapuvun mukaan.*

