

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Tampereella 26.–27.3.2020, Kokoushotelli Murikanranta,
Kuterintie 226, 34260 Terälahti.

Kouluttajat: Maija Pispa ja Maria Savolainen.

Ohjelma, torstai 26.3.

- 9.00 Aamupala
- 9.30 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.15 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

Ensimmäisen päivän päätteeksi työfysioterapeutin ohjaama lihahuoltohetki.

Spa-osaston käyttö sisältyy majoitukseen, otathan halutessasi uimapuvun mukaan.

Ohjelma, perjantai 27.3.

- 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 Stressinhallinta
- 16.00 Päivä päättyy



Voimaa
FARMARILLE

 välitä
viljelijästä


MTK Pirkanmaa

mieli
Suomen Mielenterveysseura

 Mela