

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Ylihärmässä 12.–13.3.2020, Härmän Kuntokeskus,  
Vaasantie 22, 62375 Ylihärämä.

Kouluttajat: Suvi Lempiälä Myötätuulta Tuottajalle -hanke ja  
Raisa Leppänen Varavoimaa Farmarille II -hanke

## Ohjelma, torstai 12.3.

- 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
- 16.30 Päivällinen
- 19.30 Karaokeetanssit

## Ohjelma, perjantai 13.3.

- 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 Stressihallinta
- 16.00 Päivä päättyy

*Kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä karaoketanssit sisältyvät  
majoitukseen. Otathan uimapuvun mukaan.*



maaseuturahasto

