

Apurahansaajan hyvinvoinnin

ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Oulussa 1.-2.4.2020

Scandic Station, Kajaaninkatu 17

Kouluttaja: Pirjo Saari, Mela.

Ohjelma, keskiviikko 1.4.2020

- 9.45 Aamukahvi
- 10.15 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 11.00 Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
- 11.45 Lounas
- 12.30 Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
- 14.00 Kahvi
- 14.15 Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
- 16.00 Päivä päättyy

Ohjelma, torstai 2.4.2019

- 9.45 Aamukahvi
- 10.00 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.15 Stressinhallinta ja työkyky
- 13.30 Kahvi
- 13.45 Stressihallinta ja työkyky, jatkuu
- 15.00 Päivä päättyy

Aamukahvi, lounas ja iltapäiväkahvi sisältyvät koulutukseen.

Koulutukseen osallistuva

• saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.

mieli
Suomen Mielenterveysseura

 **Mela**