

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Kolilla 24.-25.3.2020, Break Sokos Hotel Koli,  
Ylä-Kolintie 39, 83960 Koli.

Kouluttaja: Anni Kekki ja Susanna Karhu Melasta.

## Ohjelma ti 24.3.2020

- 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  
Illallinen

## Ohjelma ke 25.3.2020

- 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
- 15.30 Päivä päättyy

*Kylpylän käyttö on omakustanteista. Otathan uimapuvun mukaan.*

