

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 –koulutus
Turussa 29.-30.10.2020, Holiday Club Caribia,
Kongressikuja 1.

Kouluttajat: Virve Hindström ja Riitta Seppälä,
Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke, MTK-Satakunta

Ohjelma, torstai 29.10.

- 9.00 Aamupala hotellin aamiaisbuffetista
- 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

Ohjelma, perjantai 30.10.

- 9.00 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.30 Arjen taidot ja elämänhallinta
- 14.00 Kahvi
- 14.15 Työhyvinvointi ja stressihallinta
- 16.00 Päivä päättyy

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen.

Otathan uimapuvun mukaan.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin.

