

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu<sup>®1</sup> -koulutus  
Kolilla 24.–25.11.2020, Break Sokos Hotel Koli,  
Ylä-Kolintie 39, 83960 Koli.

Kouluttajat: Anni Kekki ja Susanna Karhu Melasta.

## Ohjelma, tiistai 24.11.

- 9.15 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
- 19.30 Illallinen

## Ohjelma, keskiviikko 25.11.

- 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
- 15.30 Päivä päättyy

*Kylpylän käyttö on omakustanteista. Otathan uimapuvun mukaan.*



Välitä  
viljelijästä

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

