

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Peurungassa 29.-30.10.2020
Peurungantie 85, 41340 Laukaa.

Kouluttaja: Pirjo Saari ja Eila Eerola Melasta.

Ohjelma, torstai 29.10.2020

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

Ohjelma, perjantai 30.10.2020

9.00 Johdanto toiseen koulutuspäivään
9.15 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
11.30 Lounas
12.30 Elämäntavat
14.00 Kahvi
14.15 Stressihallinta
15.00 Päivä päättyy

*Yhteinen päivällinen torstaina ja kylpylän käyttö sisältyvät majoitukseen.
Otathan uimapuvun mukaan.*

