

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Tampereella 4.-5.11.2020, Tampereen kylpylä, Lapinniemenranta 12.

Kouluttajat: Maija Pispa ja Maria Savolainen, Voimaa Farmarille -
hankkeesta.

Ohjelma, keskiviikko 4.11.

- 9.00 Aamukahvi
- 9.15 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.00 Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
- 11.00 Lounas
- 12.00 Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
- 14.00 Kahvi
- 14.15 Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
- 16.00 Päivä päättyy

Ohjelma, torstai 5.11.

- 9.00 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.00 Lounas
- 12.00 Stressinhallinta
- 13.30 Kahvi
- 13.45 Arjen taidot mielenterveyden ylläpitäjänä
- 16.00 Päivä päättyy

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen, otathan uimapuvun mukaan.

