

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Kalajoella 10.-11.11.2020 Santa's Resort & Spa Hotel Sani,
Jukupolku 5, 85100 Kalajoki.

Kouluttaja: Eija Tammela Melan Välitä viljelijästä -projektista.

Ohjelma, tiistai 10.11

- 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, keskiviikko 11.11

- 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
- 16.00 Päivä päättyy

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen, otathan uimapuvun mukaan.

