

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Hyvinkäällä 26.-27.11.2020, Hotelli Sveitsi,  
Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää.

Kouluttajat: Salla Säteri ja Pirjo Saari Melasta.

## Ohjelma, torstai 26.11.

- 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, perjantai 27.11.

- 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

*Uimalan käyttö sisältyy majoitukseen. Otathan uimapuvun mukaan.*



Välitä  
viljelijästä

mieli  
Suomen Mielenterveys ry



Mela