

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Sotkamossa 27.–28.1.2021, Holiday Club Katinkulta, Vuokatti

Kouluttajat: Pirjo Saari ja Jussi Pulkkinen Melasta.

## Ohjelma, keskiviikko 27.1.

- 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

## Ohjelma, torstai 28.1.

- 9.15 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.30 Elämäntavat ja stressinhallinta
- 13.45 Kahvi
- 14.00 Elämäntavat ja stressihallinta, jatkuu.
- 15.15 Päivä päättyy

*Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen.*

*Otathan uimapuvun mukaan.*



Välitä  
viljelijästä

