

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Lahdessa 17.–18.11.2021, Liikuntakeskus Pajulahti,  
Pajulahdentie 164, 15560 Nastola

Kouluttaja: Marko Kiiveri ja Salla Säteri Melasta.

## Ohjelma, keskiviikko 17.11.

- 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
- 19.30 Illallinen

## Ohjelma, torstai 18.11.

- 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

*Uimahalliin on varattu uinti- ja saunavuoro vain kurssin osallistujille, otathan uimapuvun mukaan.*



Välitä  
viljelijästä

