

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Lappajärvellä 16.-17.11.2021, Hotelli Kivitippu,
Nykäläntie 137, Lappajärvi.

Kouluttajat: Anni Kekki ja Susanna Karhu Melasta

Ohjelma, tiistai 16.11.

- 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 17.11.

- 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

Sauna-allasoston käyttö sisältyy majoitukseen. Jos haluat käyttää mahdollisuuden, otathan uimapuvun mukaan.



Välitä
viljelijästä

mieli
Suomen Mielenterveys ry



Mela