

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Laukaassa 9.-10.11.2021, Kylpylähotelli Peurunka,
Peurungantie 85, 41340 Laukaa.

Kouluttajat: Eila Eerola ja Marko Kiiveri Melasta.

Ohjelma, tiistaina 9.11.

- 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, keskiviikkona 10.11.

- 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
- 15.00 Päivä päättyy

*Päivällinen tiistaina ja kylpylän käyttö sisältyvät majoitukseen.
Otathan uimapuvun mukaan.*

