



Apurahansaajien hyvinvoinnin ABC



Koulutukseen osallistuva:

- saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.
- saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä.

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus Tampereella 5.-6.5.2022,
Hotel Scandic City Tampere, Hämeenkatu 1, 33100 Tampere

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki apurahansaajat, jotka haluavat
vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä.

Ohjelma, torstai 5.5.

- 9.15 Aamiainen buffetista
- 10.00 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.45 Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
- 11.45 Lounas
- 12.30 Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
- 14.00 Kahvi
- 14.20 Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
- 15.45 Päivä päättyy

Ohjelma, perjantai 6.5.

- 9.15 Aamiainen buffetista
- 10.00 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.15 Stressinhallinta ja työkyky
- 13.30 Kahvi
- 13.45 Stressinhallinta ja työkyky, jatkuu
- 15.00 Päivä päättyy

Koulutus on maksuton ja se sisältää aamiaisen, lounaan ja iltapäiväkahvin.

Kouluttajat: Pirjo Saari ja Arja Peltomäki-Vastamaa Melasta.

Ilmoittaudu 20.4.2022 mennessä oheisesta linkistä:
<https://link.webropol-surveys.com/EP/9285043FA526B17F>

Lisätietoja: Pirjo Saari, pirjo.saari@mela.fi, puh. 0400 341 390 ja tyhy@mela.fi

