



# Poronhoitajan hyvinvoinnin

# ABC



## Koulutukseen osallistuva:

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

**Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus Kuusamossa 28-29.8.2023,**  
Holiday Club Kuusamon Tropiikki, Kylpyläntie 5, 93600 Kuusamo

**Kaksipäiväinen koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun sekä yöpymisen.**

## Ohjelma, maanantai 28.8.

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	Iltapäiväkahvi
14.15	Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
16.00	Ohjelma päättyy
19.00	Päivällinen

## Ohjelma, tiistai 29.8.

9.00	Johdanto toiseen koulutuspäivään
9.30	Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
11.30	Lounas
12.30	Elämäntavat
13.30	Iltapäiväkahvi
13.45	Stressinhallinta ja työhyvinvointi
15.15	Päivä päättyy

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen, otathan uima-asun mukaan.

Kouluttajina toimivat Pirjo Saari ja Eija Tammela Melasta.

Ilmoittaudu 14.8. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:  
<https://link.webropolsurveys.com/EP/1C316428FD001128>

Lisätiedot: Pirjo Saari, puh. 0400 341 390, [pirjo.saari@mela.fi](mailto:pirjo.saari@mela.fi)

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