

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus "Meille miehille"

Kalajoella 2-3.11.2021 Santa's Resort & Spa Hotel Sani
Jukupolku 5, 85100 Kalajoki

Kouluttaja: Eija Tammela Melasta

Ohjelma, tiistai 2.11

- 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 3.11

- 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

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen. Otathan uima-asun mukaan.



Välitä
viljelijästä

mieli
Suomen Mielenterveys ry

