

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Kaustisella, Hotelli Kansanlääkintäkeskuksessa,
15.–16.11.2018.

Kouluttajina Pirjo Saari ja Leena Olkkonen
Melasta



Torstai 15.11.

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

17.00 **Myötätuulta tuottajalle -hanke tarjoaa näytehoitoja ryhmissä**
(mm. jäsenkorjaus, hieronta, intialainen päähieronta, turvehoito,
muurahaispesäkylpy, HotStone -kuumakivet).

Perjantai 16.11.

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