



Kuvissa on eri ikäisiä ihmisiä keskustelemassa hyväntuulisen näköisinä toistensa kanssa. Taustalla vanhempi piirretty mies juo kahvia.

Mielenterveys elämäntaitona – Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus

Paikka: Kalajoen seurakuntatalo, osoite Seurakuntatie 1, Kalajoki

Aika: 30.9.-1.10.2020

OHJELMA

Keskiviikko 30.9.2020

- 09.00 Aamukahvi
- 09:30 Tervetuloa!
- Aloitus
- MTEA 1 -koulutuksen tarkoitus ja ohjelma
- Osallistujien tavoitteet
- 10.30 **Osa 1: Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia**
- 11.30 Lounastauko
- 12.15 Edellisen teeman työstö jatkuu
- 13.15 **Osa 2: Tunnetaidot**
- 14.00 Kahvi
- 14.30 **Osa 3: Elämän monet kriisit**
- 16.00 Päivä päättyy

Torstai 1.10.2020

- 09.00 Päivän avaus, aamukahvi
- 9.30 **Osa 4: Lähisuhdeväkivalta ja Itsetuhoisuus**
- 11.00 Lounas

12.00 **Osa 4: Ihmissuhteet ja vuorovaikutus**

13.30 **Osa 5: Arjen taidot**

15.00 Kahvi

15.30 Mitä opimme

16.00 Koulutus päättyy

Osallistumismaksu 100 €, sisältää ruoan ja kurssikirjan.

Kouluttajina Kouluttajat: Saila Luukkonen, p. 040 5747 181 ja Marja-Leena Kivilompolo p. 040 7604 538

Ystävällisesti järjestäjän puolesta

Mirva Kuikka

Hiippakuntas sihteeri



'Kolme kuplaa, joissa ensimmäisessä nuori nainen ja mies katsovat toisiaan ja takana lapsi kiikkuu. Toisessa kuplassa iäkäs pariskunta kävelee käsikynkässä, kolmannessa kuplassa keski-ikäinen nainen ja mies kävelevät, puhuvat puhelimessa ja mies katsoo kelloaan.

