



# Mielenterveys elämäntaitona – Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus

Paikka: Kemin seurakuntatalo, osoite Kirkkopuistikatu 11, Kemi

Aika: 26.-27.2.2020

## OHJELMA

### Keskiviikko 26.2.2020

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 27.2.2020

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. *Koulutukseen on vielä muutamia paikkoja jäljellä 31.1.saakka*, otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

<https://www.oulunhiippakunta.fi/kalenteri/mielenterveys-elamantaitona-mtea1/> Kouluttajina Kouluttajat:

Saila Luukkonen, p. 040 5747 092 ja Marja-Leena Kivilompolo p. 040 7604 538

Ystävällisesti järjestäjän puolesta

Mirva Kuikka

Hiippakuntas sihteeri

