



Yrittäjien Hyvinvointikoulutus

Paikka: Vuoroveto-kriisikeskus, Keskikatu 13, 3. kerros, 45100 Kouvola

Aika: 15.–16.11.2019 (pe-la)

Kouluttajat: KTM, logoterapeutti, MTEA1-ohjaaja Leena Gardemeister

Sosionomi YAMK, perhetyöntekijä, MTEA1-ohjaaja Leena Jaakkola

OHJELMA

Perjantai 15.11.2019

11.30 Kevyt lounaspala tarjolla

12.00 Tervetuloa!

Tutustumista sekä yrittäjän kumppanin Fennian tervehdys

Koulutuksen tarkoitus ja tavoitteet, käytännön järjestelyt, pelisäännöt

13.00 Tauko

13.15 **Mielenterveys osana yrittäjän terveyttä ja hyvinvointia**

15.00 Iltapäiväkahvi

16.00 **Tunnetaidot yrittäjän voimavarana**

17.30 Tauko

17.45 **Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot yrittäjän voimavarana**

18.45 Tunnelmat päivästä

19.00 Ensimmäisen päivän päätös

Lauantai 16.11.2019

| | |
|-------|--|
| 09.00 | Hyvää huomenta! |
| 09.30 | Elämän monet muutostilanteet ja kriisit yrittäjän ja yrityksen näkökulmasta ja niistä selviytyminen |
| 10.30 | Tauko |
| 10.45 | Teema jatkuu |
| 12.00 | Lounas |
| 13.00 | Stressi ja palautuminen, yrittäjän työhyvinvointi, arjen valinnat |
| 14.00 | Tauko |
| 14.15 | Teema jatkuu |
| 15.30 | Loppukeskustelu, todistusten jako |
| 16.00 | Hyvää kotimatkaa! |

Valmennukset järjestävät:

- Kouvolan kaupungin, Kinnon ja Kouvolan yrittäjäyhdistysten Eturyhmä
- Kymen Yrittäjät ry ja Fennia
- Yrittäjien hyvinvointikilta, Mieli ry



Kouvola[®]innovation