

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Peurungassa 30.–31.10.2019, kello 9.30–16.30.

Peurungantie 85, 41340 Laukaa.

Koulutuksen teemoina ovat:

- ihmissuhteet ja parisuhde
- vuorovaikutus
- tunteet
- elämänhallinta
- stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviäminen

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä.

Kouluttajat: **Pirjo Saari** ja **Eila Eerola** Melasta.

Koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun ja yöpymisen.
Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia.

Ilmoittaudu viimeistään 9.10.2019:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/D94161399FD2484C>

Lisätietoja: **Pirjo Saari**, pirjo.saari@mela.fi, puh. 0400 341 390

Koulutukseen osallistuva

• saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.

