

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Levillä 30.–31.10.2019, kello 9.30–16.30.
LeviHotelSpa, Levintie 1590, 99130 Sirkka.

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 Eija Tammela 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/E22F1B55623258E4>

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.

