

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

## Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Hämeenlinnassa 14.–15.11.2019, Scandic Aulanko,  
Aulangontie 93.

### 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 mielensterveyttä.

**Kouluttajat:** Anni Kekki ja Salla Säteri Melasta.

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

### Ilmoittaudu 31.10.2019 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/64A80C4A9658AA84>

Lisätietoja: Salla Säteri, [salla.sateri@mela.fi](mailto:salla.sateri@mela.fi), puh. 050 331 8521  
tai Pirjo Saari, [pirjo.saari@mela.fi](mailto: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.

