

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

10.10.–11.10.2019 Kokoushotelli Murikanranta,
Kuterintie 226, Tampere.

Koulutuksen teemoina ovat:

- mielenterveys osana hyvinvointia
- ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- tunteet
- elämän monet kriisit
- stressinhallinta
- arjen taidot mielenterveyden ylläpitäjänä

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

Kouluttajat: **Maija Pispa** ja **Maria Savolainen**, Voimaa Farmarille -hanke.

Ilmoittaudu viimeistään 1.10.2019 mennessä:

https://www.lyyti.in/Maatalousyrittajan_hyvinvoinnin_ABC_4153

Lisätietoja: Maria Savolainen, maria.savolainen@mtk.fi, puh. 050 513 7951

Koulutukseen osallistuva

- saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.
- saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoin- käymisistä.

