

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Break Sokos Hotel Tahkovuori 12.12.–13.12.2019.
Sääskiniementie 560, 73310 Tahkovuori.

Koulutuksen teemoina ovat:

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

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

Kouluttaja: **Niina Suorsa** Voimaa arkeen II -hanke.

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

Koulutukseen osallistuva

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

