

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Vuokatissa 22.–23.1.2020, Holiday Club Katinkulta,
Katinkullantie 15, 88610 Vuokatti.

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, Mela ja Jussi Pulkkinen Melan Välitä viljelijästä -projekti.

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

Ilmoittaudu 7.1.2020 mennessä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/C912B1C6519301FF>

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.

