

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Kalajoella 2.–3.12.2019, Santa's Resort & Spa Hotel Sani,
Jukupolku 5, 85100 Kalajoki.

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: Eija Tammela Melasta.

Koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun ja yöpymisen.
Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia.
Kylpylän käyttö on yöpyjille maksutonta.

Ilmoittaudu 15.11.2019 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/3455732CFD438708>

Lisätietoja: Eija Tammela Melan Välitä viljelijästä -projekti,
eija.tammela@mela.fi, puh. 050 331 8973

Koulutukseen osallistuva

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

