

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Kokemällä 14.–15.11.2019, Ali-Ketolan matkailutila,
Ketolantie 176, Kokemäki

Koulutuksen teemoina ovat:

- ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- tunnetaidot
- tunteet
- elämän- ja stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviäminen
- mistä saan apua hyvinvoinnin tueksi

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat
vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä.
Koulutus ei kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä olevalle.

Koulutuksen tarjoaa MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke.

Illalla on ohjelmassa kevyttä liikuntaa, saunomista ja leppoisaa yhdessäoloa.
Melan Välitä viljelijästä -projekti maksaa osallistujien tarjoilut ja yhden yön yöpymisen.

Kouluttajat: Riitta Seppälä ja Antero Kaappa, Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke.

Ilmoittautumislinkki:

lyyti.in/hyvinvoinninABC20194satak

Lisätietoja:

Riitta Seppälä / Varavoimaa Farmarille, riitta.seppala@mtk.fi, puh. 044 972 6195

Koulutukseen osallistuva

• saa tietoa hyvinvoinnista ja
siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkaistuu huolehtimaan omasta
ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvitä elämään
kuuluvista vastoin-
käymisistä.



välitä
viljelijästä



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



mieli
Suomen Mielenterveysseura

