

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Turussa 9.–10.1.2020, Holiday Club Caribia,
Kongressikuja 1.

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.
Koulutus järjestetään yhteistyössä MTK-Varsinais-Suomen
Menestyvä maatilayritys -hankkeen kanssa.

Kouluttaja: Maija Pispa, MTK-Pirkanmaa, Voimaa Farmarille -hanke.

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

Ilmoittaudu 16.12.2019 mennessä:

https://www.lyyti.in/hyvinvoinnin_abc_2020_Turku

Lisätietoja: Anita Karppinen, Menestyvä maatilayritys -hanke, puh. 0400 541 334,
tai anita.karppinen@mtk.fi

Koulutukseen osallistuva

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



välitä
viljelijästä