

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

## Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Kuortaneella 26–27.11.2019, Haapaniemen  
Hiippakuntakartanossa, Haapaniementie 50,  
63100 Kuortane.

### 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 mielensterveyttä.

**Kouluttajina:** Marja Lamminen ja Raisa Leppänen Varavoimaa  
Farmarille II hanke, MTK Etelä Pohjanmaa.

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

**Ilmoittaudu 17.11.2019 mennessä:**

[https://www.lyyti.fi/reg/hyvinvoinnin\\_ABC](https://www.lyyti.fi/reg/hyvinvoinnin_ABC)

### Koulutukseen osallistuva

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

