

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Tahkolla 6.–7.4.2020, Break Sokos Hotel Tahkovuori,
Sääskiniementie 560, 73310 Tahkovuori.

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.

Kouluttaja: Niina Suorsa, Voimaa arkeen II -hankkeesta.

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

Ilmoittaudu 20.3.2020 mennessä:

https://www.lyyti.in/MTEA1_Tahko_2020

Lisätietoja: Niina Suorsa, niina.suorsa@mtk.fi, puh. 044 705 0402

Koulutukseen osallistuva

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

