

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Järvisydämessä 4.–5.3.2020,
Porosalmentie 313, 58900 Rantasalmi.

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: Anni Kekki ja Pirjo Saari Melasta.

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

Ilmoittaudu 25.2.2020 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/286C7BF9F8543957>

Lisätietoja: Pirjo Saari, pirjo.saari@mela.fi, puh. 0400 341 390

Koulutukseen osallistuva

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

