

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Peurungassa 18.–19.3.2020,
Peurungantie 85, 41340 LAUKAA.

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: Eila Eerola ja Pirjo Saari Melasta.

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

Ilmoittaudu 4.3.2020 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/4B9A7DEBAF703010>

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.

