

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Tampereella 26.–27.3.2020, Kokoushotelli Murikanranta,
Kuterintie 226, 34260 Terälahti

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: Maija Pispä ja Maria Savolainen, Voimaa Farmarille -hankkeesta.

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

Ilmoittaudu 13.3.2020 mennessä:

https://www.lyyti.in/maatalousyrittajan_hyvinvoinnin_ABC

Lisätiedot: Maria Savolainen, puh. 050 513 7951, maria.savolainen@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