

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Leppävirralla 26.–27.3.2020, Kylpylä-Hotelli Vesileppis,
Vokkolantie 1, 79100 Leppävirta.

Koulutuksen teemoina ovat:

- ihmissuhteet ja parisuhde
- vuorovaikutus
- tunteet
- elämäntilanne
- 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 15.3.2020 mennessä:

https://www.lyyti.in/MTEA1_Leppavirta_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.

