



Apurahansaajan hyvinvoinnin

ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Hotel Scandic Station Oulu 2.–3.4.2020, kello 9.45–16.00.

Osoite: Kajaaninkatu 17, 90100 Oulu.

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä.

Koulutuksen teemoina ovat:

- mielen hyvinvointi
- ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- tunteet
- elämänhallinta
- stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviytyminen.

Koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun.

Kouluttaja Pirjo Saari Melasta.

Lisätietoja: pirjo.saari@mela.fi, puh. 0400 341 390 ja tyhy@mela.fi

Ilmoittaudu 20.3.2020 mennessä oheisesta linkistä

<https://link.webropolsurveys.com/EP/OCEE7901CCDF666E>

Koulutukseen osallistuva

saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

•
rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.

•
saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.

mieli
Suomen Mielenterveysseura

 **Mela**