

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Kalajoella 25.-26.3.2020, Santa's Resort & Spa Hotel Sani,
Jukupolku 5, 85100 Kalajoki

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: Eija Tammela Melasta ja
Suvi Lempiälä Myötätuulta Tuottajalle -hankkeesta.

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

Ilmoittaudu 9.3.2020 mennessä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/04EB98F7D216D20A>

Lisätiedot: Eija Tammela, eija.tammela@mela.fi, puh. 050 331 8973 tai
Suvi Lempiälä, suvi.lempiala@mtk.fi, puh. 040 920 9863

Koulutukseen osallistuva

• saa tietoa hyvinvoinnista ja
siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkaistuu huolehtimaan omasta
ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvitä elämään
kuuluvista vastoin-
käymisistä.

