

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Ylihärmässä 15.-16.4.2020, Härmän Kuntokeskus,
Vaasantie 22, 62375 Ylihärnä

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: Suvi Lempiälä, Myötätuulta Tuottajalle -hankkeesta ja
Marja Lamminen, Varavoimaa Farmarille II -hankkeesta.

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

Ilmoittaudu 22.3.2020 mennessä:

https://www.lyyti.fi/reg/Maatalousyrittajan_hyvinvoinnin_ABC2_3408

Lisätiedot: Suvi Lempiälä, puh. 040 920 9863, suvi.lempiala@mtk.fi tai
Marja Lamminen, puh. 040 195 1174, marja.lamminen@mtk.fi

Koulutukseen osallistuva

• saa tietoa hyvinvoinnista ja
siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkaistuu huolehtimaan omasta
ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvitä elämään
kuuluvista vastoin-
käymisistä.



välitä
viljelijästä