



# Vahva mieli – valmennus

## Itseluottamusta yrittäjyyteen! Maksuton etävalmennus maatalousyrittäjille

Valmennus toteutetaan pienryhmässä. Pääset verkostoitumaan muiden osallistujien kanssa ja kehittämään omia vahvuuksiasi yrittäjänä.

Tapaamisissa keskitytään itseluottamuksen, toiveikkuuden, optimismin ja sinnikkyuden vahvistamiseen. Pienet harjoitukset ja tehtävät johdattavat sinut kohti kestäväää työhyvinvointia!

Tapaamiset Teams-yhteydellä kello 12.00–13.30

- 11.1.2023 Työhyvinvoinnin nykytila, voimavarani
- 18.1.2023 Itseluottamus voimavarana
- 25.1.2023 Optimismi ja toivo voimavarana
- 1.2.2023 Resilienssi voimavarana
- 8.2.2023 Työhyvinvoinnin tavoitteiden vuosisuunnitelma

Valmennus tapahtuu etänä, joten osallistumiseen tarvitset vain internetyhteyden. Valmentajina toimivat Välitä viljelijästä -projektityöntekijät Outi Ruottinen sekä Marjaana Olenius.

Ilmoittaudu 8.1.2023 mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/374D6B261E9F5E13>

Lisätiedot: Outi Ruottinen, outi.ruottinen@mela.fi, puh. 046 923 3480 tai  
Marjaana Olenius, marjaana olenius@mela.fi, puh. 040 575 8813

