

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu@1 -koulutus

Kaustisella 15.–16.11.2018, kello 9.30–16.30.
Hotelli kansanlääkintäkeskus, Pajalantie 24

Koulutuksen teemoina ovat:

- ihmissuhteet ja parisuhde
- vuorovaikutus
- tunteet
- elämänhallinta
- stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviäminen
- mistä saan apua hyvinvoinnin tueksi

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

Kouluttajina ovat **Pirjo Saari** ja **Leena Olkkonen** Melasta.

Koulutus on maksuton. Melan Välitä viljelijästä -projekti tarjoaa osallistujille yöpymisen ja tarjoilut. Myötätuulta tuottajille -hanke tarjoaa näytehoitoja.

Ilmoittaudu viimeistään **31.10.2018** mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/0A46FC005025A15C>

Lisätietoja: **Pirjo Saari**, pirjo.saari@mela.fi, puh. 0400 341 390

Koulutukseen osallistuva

- saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.
- saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.



Välitä
viljelijästä