

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutukset
Kokemällä 24.-25.10.2019 ja 14.-15.11.2019
Ali-Ketolan matkailutila, Ketolantie 176, Kokemäki

Koulutuksen teemoina ovat:

- ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- tunnetaidot
- tunteet
- elämän- ja stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviäminen
- mistä saan apua hyvinvoinnin tueksi

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Koulutus ei kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä olevalle. Illalla on ohjelmassa kevyttä liikuntaa, saunomista ja leppoisaa yhdessäoloa.

Melan Välitä viljelijästä -projekti maksaa osallistujien tarjoilut ja yhden yön yöpymisen. Koulutuksen tarjoaa MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke.

Kouluttajat: Riitta Seppälä, Antero Kaappa ja Virve Hindström Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hankkeesta ja Pirjo Saari Melasta.

Ilmoittautumislinkit:

24.-25.10.2019: www.lyyti.in/hyvinvoinninABC20193satak

14.-15.11.2019: www.lyyti.in/hyvinvoinninABC20194satak

Lisätietoja:

Riitta Seppälä/Varavoimaa Farmarille, riitta.seppala@mtk.fi, puh. 044 972 6195

Koulutukseen osallistuva

• saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.



Välitä
viljelijästä



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Satakunta
MTK
Varavoimaa Farmarille
muutoksiin

mieli
Suomen Mielenterveysseura



Mela