

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Kokemällä 12.-13.3.2020
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. Koulutuksen tarjoaa MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke.

Illalla on ohjelmassa kevyttä liikuntaa, saunomista ja leppoisaa yhdessäoloa. Melan Välitä viljelijästä -projekti maksaa osallistujien tarjoilut ja yhden yön yöpymisen.

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

Ilmoittautumislinkki

www.lyyti.in/hyvinvoinninABC20201satak

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