

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

## Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Kokemällä 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.  
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:** Riitta Seppälä ja Antero Kaappa, Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke.

### Ilmoittautumislinkki:

[lyyti.in/hyvinvoinninABC20194satak](https://lyyti.in/hyvinvoinninABC20194satak)

### Lisätietoja:

Riitta Seppälä / Varavoimaa Farmarille, [riitta.seppala@mtk.fi](mailto: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.

