

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Koulutus on suunniteltu maatalous- ja maaseutuyrittäjille, jotka haluavat vahvistaa omaa ja läheistensä hyvinvointia ja jaksamista.

Tule mukaan treenaamaan mielen hyvinvointiasi, verkostoitumaan ja luomaan perustaa yrityksesi menestykselle! Mielenveys on osa kokonaisterveyttämme, josta kannattaa pitää huolta. Hyvä mielenveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämän mukanaan tuomista haasteista.

Koulutuksen sisältö:

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

Koulutus on Suomen Mielenveysseuran Mielenveyden ensiapu®1 -koulutus.

Koulutus ei sovellu akuutissa kriisissä oleville.

Koulutusaika ja paikka

Mielenveyden ensiapu®1 -koulutus etäkoulutuksena Teamsilla
2.3., 4.3., 9.3., 11.3. ja 16.3.2021 klo 10-11.30

Koulutus on maksuton

Kaikki koulutukseen osallistuneet saavat Mielenveys elämäntaitona -kirjan sekä todistuksen. Koulutuksen ohjaajina ovat Virve Hindström, Antero Kaappa ja Riitta Seppälä Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hankkeesta.

Lisätiedot:

Virve Hindström/Varavoimaa Farmarille muutoksiin,
Riitta Seppälä/Varavoimaa Farmarille muutoksiin,
riitta.seppala@mtk.fi p. 044 972 6195
virve.hindstrom@mtk.fi p. 050 309 0991

Ilmoittautuminen: www.lyyti.in/hyvinvoinninABCeta2021satak1

Koulutuksen järjestäjät:

MTK-Satakunta/Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke

Mielenveysseura



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

mieli
Suomen Mielenveysseura

Koulutukseen osallistuva
• saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
• rohkastuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.
• saa taitoja selvitä elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.



Klikkaa tästä ja ilmoittaudu

Lämpimästi tervetuloa!