

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Kokemällä 24.–25.10.2019, 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, Varavoimaa FARMARILLE muutoksiin -hanke ja **Pirjo Saari**, Mela.

Ilmoittautumislinkki:

<https://www.lyyti.in/hyvinvoinninABC20193satak>

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.

