




Apurahansaajan hyvinvoinnin

ABC



Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Melassa 11.–12.9.2019, kello 10.00–16.00.
Osoite Revontulenpuisto 2 C, 02100 Espoo.

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä.

Koulutuksen teemoina ovat:

- mielen hyvinvointi
- ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- tunteet
- elämänhallinta
- stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviytyminen.

Koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun.

Kouluttaja Pirjo Saari Melasta.

Lisätietoja: pirjo.saari@mela.fi, puh. 0400 341 390 ja tyhy@mela.fi

Ilmoittaudu 1.9.2019 mennessä oheisesta linkistä

<https://link.webropolsurveys.com/EP/8C01E372BF9D76BE>



Koulutukseen osallistuva

saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

rohkautuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.

saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.



mieli
Suomen Mielenterveysseura



Mela

