



# Vahva mieli – valmennus

## Itseluottamusta yrittäjyyteen! Maksuton etävalmennus maatalousyrittäjille

Tapaamisissa keskitytään itseluottamuksen, toiveikkuuden, optimismin ja sinnikkyuden vahvistamiseen. Pienet harjoitukset ja tehtävät johdattavat sinut kohti kestävää työhyvinvointia! Valmennus toteutetaan pienryhmässä.

Tapaamiset Teams-yhteydellä kello 12.00–13.30

- 18.1. Työhyvinvoinnin nykytila, voimavarani
- 25.1. Itseluottamus voimavarana
- 1.2. Optimismi ja toivo voimavarana
- 8.2. Resilienssi voimavarana
- 15.2. Työhyvinvoinnin tavoitteiden vuosisuunnitelma

Valmennus tapahtuu verkon välityksellä, joten osallistumiseen tarvitset vain internetyhteyden. Toivomme, että voit sitoutua tapaamisiin.

Valmentajina toimivat Välitä viljelijästä -projektityöntekijät Marjaana Olenius ja Outi Ruottinen.

Ilmoittaudu 10.1.2024 mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/BAEBBB4BAF47E8B3>

Lisätiedot: Marjaana Olenius, marjaana.olenius@mela.fi, puh. 040 575 8813 tai  
Outi Ruottinen, outi.ruottinen@mela.fi, puh. 046 923 3480

