

Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta kannattaa pitää huolta. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämän mukanaan tuomista haasteista.

Osallistu Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden ensiapu[®]1 -koulutukseen



Aika: pe 19.3.2021 klo 15-20.00 ja la 20.3.2021 klo 9-15.00

Paikka: Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4 Iisalmi

Hinta: 20 e (sisältää iltapalan, aamu- ja päiväkahvit sekä koulutuksen kirjan)

Ilmoittautumiset ja lisätieto: 15.3.2021 mennessä Maarit Mykkänen,
maarit.mykkanen@ylasavonvakka.fi, p. 044 066 1228

Koulutuksen sisältö:

- Mitä hyvä mielenterveys on
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Arjen taidot

Kouluttaja: Sari Mähönen, suunnittelija, Mieli ry

Koulutus järjestetään yhteistyössä Ylä-Savon Mielenterveysseuran kanssa.

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä.

www.mielenterveysseura.fi