

Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden ensiapu®1-kurssi

La 14.3. klo 9-16

Su 15.3. klo 9-16

Onnimannila

Äänekoskentie 351

Äänekoski

Saat:

- tietoa mielen hyvinvoinnista
- rohkaistut huolehtimaan omasta ja läheisten jaksamisesta ja hyvinvoinnista
- tietoja selvitä elämään kuuluvista vastoinkäymisistä
- kirjan Mielenterveys elämäntaitona

Koulutuksen sisältö:

- tunnetaidot
- elämän monet kriisit ja niistä selviäminen
- ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- elämänhallinta
- mielenterveys osana terveyttä
- työhyvinvointi



Kouluttajana:

Kari Helislahti, joka on työskennellyt yli kolmenkymmenen vuoden ajan turvallisuus- ja työturvallisuustehtävissä sekä vapaaehtoistoiminnassa. Hän on toiminut myös valmiuspäällikkönä ja kriisijohtajana.



Kurssipäiviin kuuluu kahvi ja lounas.

Hinta 35 €, Äänesseudun Ilona ry:n jäsenille 5 €

Ilmoittaudu mukaan 040 591 9061 / Rita

