

Yrittäjäkilta – Mielen hyvinvointia yrittäjälle

Investoi aikaa itseesi ja pysähdy kiireen keskellä. Yrittäjäkilta-koulutuksesta saat eväitä ja työkaluja parempaan jaksamiseen ja läsnäoloon sekä tehokkaampaan ajatteluun ja työntekoon:

- Miten turvaat yrityksesi tärkeimmän pääoman – oman hyvinvointisi?
- Onko oman jaksamisesi riskien hallinta hanskassa?
- Osaatko vahvistaa hyvinvointisi suojatekijöitä?
- Mitkä ovat selviytymiskeinosi muutoksissa ja kriiseissä?
- Mitä teet, kun omat varoitusvalosi palavat punaisena?

Yrittäjäkilta -koulutuksen ajatuksena on, että mielenterveys on voimavara, jota voi treenata ja kehittää. Koulutus antaa mielenterveyden taitoja, tietoa ja työkaluja ja auttaa vahvistamaan hyvinvointia. Bonuksena saat vertaistukea ja mahdollisuuden verkostoitua toisten yrittäjien kanssa.

Aika ja paikka: 15. – 16.11.2019 Vuoroveto-kriisikeskus, Keskikatu 13, 3. kerros, 45100 Kouvola, pe 15.11. klo 12 – 19 ja la 16.11. klo 9 - 16

Kouluttajat: KTM, logoterapeutti, MTEA-1 ohjaaja Leena Gardemeister
Sosionomi YAMK, perhetyöntekijä, MTEA-1 ohjaaja Leena Jaakkola

- Maksuton koulutus sisältää oppikirjan, kahvitarjoilut ja lauantain lounaan
- Koulutus on 2 päivän kokonaisuus.
- Koulutuksen järjestävät yhteistyössä **Kymen Yrittäjät ry ja Fennia, Kouvolan yrittäjähdistykset, Kouvolan kaupunki, Kinno ja MIELI ry**
- Koulutuksessa keskitytään oman hyvinvoinnin vahvistamiseen ja voimavaroihin, ei sovi akuutissa kriisissä oleville.

Ilmoittautuminen [ilmoittautumislomakkeen](#) kautta 31.10.2019 mennessä. Mukaan mahtuu 14 yrittäjää, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja:

Järjestöpäällikkö Minna Ollikainen, Kymen Yrittäjät ry, 0440 124 190, minna.ollikainen@yrittajat.fi

Yhteyspäällikkö Leena Gardemeister, Kinno, 040 768 3474, leena.gardemeister@kinno.fi

Suunnittelija Paula Noresvuo, Yrittäjien hyvinvointikilta, MIELI ry, 040 661 3511, paula.noresvuo@mieli.fi