



Lantbruksföretagarens välmående

ABC



Från utbildningen får du med dig:

- information om välmående och vad som påverkar välmående.
- lättare att se över ditt eget samt andras välmående.
- färdigheter att klara av livets olika motgångar.

Psykisk första hjälp®1 -utbildning i Vasa 30.11-1.12.2021

Original Sokos Hotel Royal Vasa, Hovrättsplanaden 18, 65100 Vasa

Tvådagarsutbildningen är avgiftsfri och innehåller alla måltider och övernattningen. Man kan delta i kursen som lantbruksföretagare eller om man är en partner som deltar i gårdens arbete, antingen ensam eller tillsammans. Man kan endast delta en gång och kursen är ämnad för aktiva lantbrukare (inte pensionerade).

Program, tisdag 30.11

9.30	Morgonkaffe
9.45	Presentation och inledning av kursen/genomgång av kursens innehåll
10.30	Psykisk hälsa är en del av välmående och hälsa
11.30	Lunch
12.30	Känslor är grundstenarna för eget välmående
14.00	Kaffe
14.15	Bra människorelationer är viktigt för välmående
16.00	Avslutning av dagen

Program, onsdag 1.12

9.00	Inledning av kursens andra dag
9.30	Krissituationer, krisens olika faser och varifrån får man hjälp vid en kris?
11.30	Lunch
12.30	Livsstil
13.30	Kaffe
13.45	Stresshantering
16.00	Avslutning av dagen

Hotellets fina bastu och bassängavdelning ingår i övernattningen. Möjligheten finns, så ta gärna med simkläder.

Anmäl dig senast 15.11: <https://link.webropolsurveys.com/EP/4DCCEEB26B3E2A013>

Utbildare: Susann Rabb, projektarbetare från LPA och Susanne Blomqvist, socionom YH

Tilläggsinfo: Susann Rabb, susann.rabb@mela.fi tfn, 050 331 9056

Kursen riktar sig till alla lantbruksföretagare, som vill stärka sin egen och andras psykiska välmående.

mieli
Psykisk Hälsa Finland rf

 Ta hand
om bonden

 LPA