



Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin

ABC



Koulutukseen osallistuva:

- saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.
- saa taitoja selvittää elämän kuuluvista vastoinkäymisistä.

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus Kokemäellä 7.-8.4.2022 Ali-Ketolan matkailutila, Ketolantie 176, Kokemäki

Kaksipäiväinen koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun sekä yöpymisen. Koulutukseen voi osallistua maatalousyrittäjä tai maataloustöihin osallistuva puoliso yksin tai yhdessä. Koulutukseen voi osallistua vain kerran ja se on tarkoitettu aktiiviviljelijöille (ei eläkeläisille).

Ohjelma, torstai 7.4.

9.30	Aamukahvi
10.00	Johdanto koulutukseen ja tutustuminen
11.00	Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
12.00	Lounas
12.45	Tunnetaidot
14.00	Kahvi
14.15	Elämän monet kriisit
16.15	Loppurentoutus
16.30	Majoittuminen, ulkoilu
18.00	Päivällinen
	Sauna, leppoisaa yhdessäoloa ja iltapala

Ohjelma, perjantai 8.4.

9.00	Johdanto toiseen koulutuspäivään, palaute
9.30	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
11.30	Lounas
12.15	Elämän- ja stressinhallinta
14.15	Loppukeskustelu ja kahvi
15.00	Päivä päättyy

Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia yhteistyössä MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hankkeen kanssa.

Ilmoittaudu 31.3. mennessä: www.lyyti.in/hyvinvoinninABC2022satak

Kouluttajat: Virve Hinström, virve.hindstrom@mtk.fi, puh. 050 309 0991 ja Antero Kaappa, antero.kaappa@mtk.fi, puh. 0500 809 317

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki maatalousyrittäjät, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Se ei kuitenkaan sovi akuutissa kriisissä oleville.

