



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 Rantasalmella 16.-17.3.2022 Hotel & Spa Resort Järvisydän, Porosalmentie 313, Rantasalmi

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, keskiviikko 16.3.

9.30	Aamukahvi
9.45	Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
10.30	Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
12.00	Lounas
13.00	Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
15.00	Iltapäiväkahvi
15.15	Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
16.00	Päivä päättyy Illallinen

Ohjelma, torstai 17.3.

9.00	Johdanto toiseen koulutuspäivään
9.30	Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
12.00	Lounas
13.00	Elämäntavat
14.00	Iltapäiväkahvi
14.15	Stressinhallinta
15.30	Päivä päättyy

Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia. Kylpylän käyttö on omakustanteista. Kouluttajina toimivat Susanna Karhu ja Eila Eerola Melasta.

Ilmoittaudu 13.2. mennessä Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropol-surveys.com/EP/078C000D73DB9E9B>

Lisätiedot: Susanna Karhu, susanna.karhu@mela.fi, puh. 029 435 2273

Eila Eerola, eila.eerola@mela.fi, puh. 050 331 5204

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki maatalousyrittäjät, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä.

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 **välitä
viljelijästä**

 **Mela**