



# 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 Tahkolla 15.-16.3.2022**  
**Break Sokos Hotel Tahko, Sääskeniementie 560, 73310 Tahkokuuri**

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, tiistai 15.3.

9.30	Aamukahvi
9.45	Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
10.30	Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
11.30	Lounas
12.30	Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
14.00	Iltapäiväkahvi
14.15	Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
16.00	Päivä päättyy Illallinen

### Ohjelma, keskiviikko 16.3.

9.00	Johdanto toiseen koulutuspäivään
9.30	Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
11.30	Lounas
12.30	Elämäntavat
13.30	Iltapäiväkahvi
13.45	Stressinhallinta
16.00	Päivä päättyy

Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia. Kouluttajina toimivat Anni Kekki ja Maija Pispä Melasta.

**Ilmoittaudu 27.2. mennessä Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:**

<https://link.webropolsurveys.com/EP/3F5F92319C74502E>

**Lisätiedot:** Anni Kekki, anni.kekki@mela.fi, puh. 040 593 0848  
Maija Pispä, maija.pispa@mela.fi, puh. 040 920 9801

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

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

 **välitä  
viljelijästä**

 **Mela**