



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 Kuusamossa 1.-2.11.2022 Oivangin Lomakartano, Junganjoentie 4, Kuusamo

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 1.11.

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 2.11.

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. Kouluttajana toimii Eija Tammela ja Merja Väinämö Melasta.

Ilmoittaudu 13.10. mennessä: <https://link.webropolsurveys.com/EP/627290A7E6D77E73>

Lisätiedot: Eija Tammela, eija.tammela@mela.fi, puh. 050 331 8973 tai
Merja Väinämö, merja.vainamo@mela.fi, puh. 050 462 1109

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

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 välitä
viljelijästä

 **Mela**