



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 Imatralla 29.-30.11.2022 Imatran kylpylä, Purjekuja 2, 55420 Imatra

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 29.11.

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 30.11.

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

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen, otathan uima-asun mukaan. Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia. Kouluttajina toimivat Marko Kiiveri ja Paula Tikkanen Melasta.

Ilmoittaudu 26.10. mennessä: <https://link.webropolsurveys.com/EP/5229D5A429F6891F>

Lisätiedot: Marko Kiiveri, marko.kiiveri(at)mela.fi, puh. 050 3293976 ja
Paula Tikkanen, paula.tikkanen(at)mela.fi, puh. 050 4711220

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

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 **välitä
viljelijästä**

 **Mela**