



Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin

ABC



Koulutukseen osallistuva:

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

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus Nurmeksessa 30.11.–1.12.2022
Break Sokos Hotel Bomba, Tuulentie 10, 75500 Nurmes

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 30.11.

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

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

Ohjelma, torstai 1.12.

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 on omakustanteista. Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia.. Kouluttajina toimivat Marjaana Olenius ja Anni Kekki Melasta.

Ilmoittaudu 21.10. mennessä: <https://link.webpolsurveys.com/EP/905DCE5CE891A423>

Lisätiedot: Marjaana Olenius, marjaana.olenius@mela.fi, puh. 040 575 8813 ja
Anni Kekki, anni.kekki@mela.fi, puh. 040 593 0848

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 **välitä
viljelijästä**

 **Mela**