



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 Nokialla 1.-2.11.2022

Scandic Eden Nokia, Paratiisikatu 2, Nokia

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
19.30	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

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen, otathan uima-asun mukaan. Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia. Kouluttajina toimivat Maija Pispä ja Johanna Lehtonen Melasta.

Ilmoittaudu 13.10. mennessä: <https://link.webropolsurveys.com/EP/18735054315765C1>

Lisätiedot: Maija Pispä, maija.pispä@mela.fi, puh. 040 920 9801 tai
Johanna Lehtonen, johanna.lehtonen@mela.fi, puh. 044 990 1467

Seuraamme koronatilannetta ja muutokset ovat mahdollisia.

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki maatalousyrittäjät, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Se ei kuitenkaan sovi akuutissa kriisissä oleville.

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 **välitä
viljelijästä**

 **Mela**