



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 nuorille viljelijöille (alle 40 v.) Jyväskylässä 4.–5.10.2022

Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35, 40100 Jyväskylä

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. Tämä koulutus on suunnattu erityisesti nuorille viljelijöille ja jos tulet puolison kanssa yhdessä, ainakin toisen tulee olla alle 40-vuotias.

Ohjelma, tiistai 4.10.

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 5.10.

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

Sauna- ja poreallasvuoro sisältyy majoitukseen, otathan uima-asun mukaan. Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia. Kouluttajina toimivat Susanna Karhu ja Salla Säteri Melasta.

Ilmoittaudu 16.9. mennessä Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/E8346E8E536FD37D>

Lisätiedot: Susanna Karhu, susanna.karhu@mela.fi, puh. 029 435 2273 tai

Salla Säteri, salla.sateri@mela.fi, puh. 050 331 8521

Koulutuksessa pääset
pureutumaan mielen-
terveyttä vahvistaviin
tekijöihin ja samalla
tutustut muihin
nuoriin viljelijöihin!

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 **välitä
viljelijästä**

 **Mela**