



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 nuorille viljelijöille (alle 40 v.) Ikaalisissa 1.-2.2.2023

Ikaalisten kylpylä, Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen

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, keskiviikko 1.2.

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	Illtapäiväkahvi
14.15	Ihmisuhteista hyvinvointia elämään
16.00	Ohjelma päättyy
19.00	Päivällinen

Ohjelma, torstai 2.2.

9.00	Johdanto toiseen koulutuspäivään
9.30	Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
11.30	Lounas
12.30	Elämäntavat
13.30	Stressinhallinta ja työhyvinvointi
14.30	Illtapäiväkahvit
15.00	Päivä päättyy

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

Ilmoittaudu 13.1. mennessä Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/A04AEF433725A260>

Lisätiedot: Marko Kiiveri, marko.kiiveri@mela.fi, puh. 050 329 3976 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**