



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 Kalajoella 22.-23.2.2023

Kylpylähotelli Sani, Jukupolku 3-5, 85100 Kalajoki (kokoustila Hiekka)

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 22.2.

9.30	Aamukahvi
9.45	Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
10.30	Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
11.30	Lounas Puutarhasalissa
12.30	Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
14.00	Iltapäiväkahvi
14.15	Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
16.00	Ohjelma päättyy
19.30	Päivällinen Puutarhasalissa

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

Ohjelma, torstai 23.2.

9.00	Johdanto toiseen koulutuspäivään
9.30	Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
11.30	Lounas Puutarhasalissa
12.30	Elämäntavat
13.30	Iltapäiväkahvi
13.45	Stressinhallinta ja työhyvinvointi
16.00	Päivä päättyy

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

Ilmoittaudu 31.1. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/07F91A5E15D1B009>

Lisätiedot: Eija Tammela, puh. 050 331 8973, eija.tammela@mela.fi tai
Paula Tikkanen, puh. 050 471 1220, paula.tikkanen@mela.fi

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 välitä
viljelijästä

 **Mela**