



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 Turussa 1.-2.2.2023

Ruissalon Kylpylä, Ruissalon puistotie 640, 20100 Turku

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 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	Iltapäiväkahvi
14.15	Ihmisuhteista hyvinvointia elämään
16.00	Ohjelma päättyy
19.00	Päivällinen

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

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	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 Arja Peltomäki-Vastamaa ja Maija Pispa Melasta.

Ilmoittaudu 11.1. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/3F2C38B24A061820>

Lisätiedot: Arja Peltomäki-Vastamaa, puh. 029 435 2459, arja.peltomaki-vastamaa@mela.fi tai Maija Pispa, puh. 040 920 9801, maija.pispa@mela.fi

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 välitä
viljelijästä

 Mela