



# Lantbruksföretagarens välmående

# ABC



## Från utbildningen får du med dig:

- information om välmående och vad som påverkar välmående.
- lättare att se över ditt eget samt andras välmående.
- färdigheter att klara av livets olika motgångar.

## Psykisk första hjälp®1 -utbildning i Nyland 7.2–8.2.2023

Backby Gård, Bodomvägen 37, 02740 Esbo

Tvådagarsutbildningen är avgiftsfri och innehåller alla måltider och övernattningen. Man kan delta i kursen som lantbruksföretagare eller om man är en partner som deltar i gårdens arbete, antingen ensam eller tillsammans. Man kan endast delta en gång och kursen är ämnad för aktiva lantbrukare (inte pensionerade).

### Program, tisdag 7.2.

9.30	Morgonkaffe
9.45	Presentation och inledning av kursen/genomgång av kursens innehåll
10.30	Psykisk hälsa är en del av välmående och hälsa
11.30	Lunch
12.30	Känslor är grundstenarna för eget välmående
14.00	Kaffe
14.15	Bra människorelationer är viktigt för välmående
16.00	Avslutning av dagen
19.00	Gemensam middag

### Program, onsdag 8.2.

9.00	Inledning av kursens andra dag
9.30	Krissituationer, krisens olika faser och varifrån får man hjälp vid en kris?
11.30	Lunch
12.30	Livsstil
13.30	Kaffe
13.45	Stresshantering och arbetsvälbefinnande
16.00	Avslutning av dagen

Hotellets bastu och bassängavdelning ingår i övernattningen, så ta gärna med simkläder.

Anmälan senast 20.1 i LPA:s evenemangskalender eller via denna länk:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/582AB5AE6D082785>

Utbildare: Susann Rabb och Märta Strömberg-Nygård från LPA

Tilläggsinfo: Susann Rabb, susann.rabb@mela.fi, tfn 050 331 9056 och Märta Strömberg-Nygård, marta.stromberg-nygard@mela.fi, tfn 040 486 0909

Kursen riktar sig till alla lantbruksföretagare, som vill stärka sitt eget och andras psykiska välmående.

**mieli**  
Psykisk Hälsa Finland rf

 Ta hand  
om bonden

 LPA