



# 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 Seinäjoella 21.-22.3.2023

Hotelli Alma, Ruukintie 4, 60100 Seinäjoki

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, tiistai 21.3.

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, keskiviikko 22.3.

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

Majoitukseen sisältyy saunomismahdollisuus. Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia. Kouluttajina toimivat Eila Eerola ja Anna-Riikka Pukari Melasta.

Ilmoittaudu 27.2. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/E38E8C3D3BD3D725>

Lisätiedot: Eila Eerola, puh. 050 331 5204, eila.eerola@mela. i tai

Anna-Riikka Pukari, puh. 050 348 0535, anna-riikka.pukari@mela.fi

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

 välitä  
viljelijästä

 **Mela**