



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 nuorille viljelijöille (alle 40 v.) Vuokatissa 1.-2.11.2023

Holiday Club Katinkulta, Katinkullantie 15, 88610 Vuokatti

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 1.11.

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	Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
16.00	Ohjelma päättyy
19.00	Päivällinen

Ohjelma, torstai 2.11.

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. Pysäköinti on omakustanteinen (8€/vrk). Kouluttajina toimivat Salla Säteri ja Paula Tikkanen Melan Välitä viljelijästä -projektista.

Ilmoittaudu 1.10. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropol-surveys.com/EP/0F63BB67830ACD49>

Lisätiedot: Salla Säteri, puh.050 331 8521, salla.sateri@mela.fi ja
Paula Tikkanen, puh. 050 471 1220, paula.tikkanen@mela.fi

Koulutuksessa pääset pureutumaan mielen-terveyttä vahvistaviin tekijöihin ja samalla tutustut muihin nuoriin viljelijöihin!

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 välitä
viljelijästä

 **Mela**