



# 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 miehille Kuopiossa 21.–22.11.2023

Kylpylähotelli Rauhalahdi, Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio

Kaksipäiväinen koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun sekä yöpymisen. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki maatalousyrittäjät, jotka haluavat vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Koulutukseen voi osallistua vain kerran ja se on tarkoitettu aktiiviviljelijöille (ei eläkeläisille). Tämä koulutus on suunnattu miehille.

### Ohjelma, tiistai 21.11.

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 buffet-pöydästä

### Ohjelma, keskiviikko 22.11.

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. Koulutus toteutetaan osana Melan Väliä viljelijästä -projektia. Kouluttajina toimivat Marko Kiiveri ja Merja Väinämö Melasta.

Ilmoittaudu 8.11. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/8E9FB7281319C19C>

Lisätiedot: Marko Kiiveri, puh. 050 329 3976, marko.kiiveri@mela.fi ja  
Merja Väinämö, puh. 050 462 1109, merja.vainamo@mela.fi

Koulutuksessa opit keinoja hyvinvointisi vahvistamiseen ja samalla tutustut muihin maatalousyrittäjiin. Tämä koulutus on miehille.

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

 **väliä  
viljelijästä**

 **Mela**