



# 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 Kuusamossa 1.-2.11.2023

Hotelli Scandic Rukahovi, Rukankyläntie 15, 93830 Kuusamo

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 aktiivi-  
viljelijöille (ei eläkeläisille).

### 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

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

### 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

Kouluttajina toimivat Eija Tammela ja Marko Kiiveri Melan Välitä viljelijästä -projektista.

Ilmoittaudu 11.10. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/EE0FFC0D9DE0C2C0>

Lisätiedot: Eija Tammela, puh. 050 331 8973, eija.tammela@mela.fi ja

Marko Kiiveri, puh. 050 329 3976, marko.kiiveri@mela.fi

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

 välitä  
viljelijästä

 **Mela**