



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 Savonlinnassa 28.-29.11.2023

Spahotel Casino Kylpylaitoksentie 7, 57130 Savonlinna

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, tiistai 28.11.

| | |
|-------|--|
| 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 | Ihmisuhteista hyvinvointia elämään |
| 16.00 | Ohjelma päättyy |
| 19.00 | Päivällinen |

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

Ohjelma, keskiviikko 29.11.

| | |
|-------|--|
| 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. Kouluttajina toimivat Marjaana Olenius ja Anni Kekki Melan Välitä viljelijästä -projektista.

Ilmoittaudu 1.11. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/2CF530DC2B468375>

Lisätiedot: Marjaana Olenius, puh. 040 575 8813, marjaana.olenius@mela.fi ja

Anni Kekki, puh. 040 593 0848, anni.kekki@mela.fi

mieli
Suomen Mielenterveys ry

 **välitä
viljelijästä**

 **Mela**