



# 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 Hämeenlinnassa 1.-2.11.2023

Kylpylähotelli Scandic Aulanko, Aulangontie 93, 13220 Hämeenlinna

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

Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen, otathan uima-asun mukaan. Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia. Kouluttajina toimivat Maija Pispä ja Eila Eerola Melasta.

Ilmoittaudu 12.10. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/C867528A07FFAC3D>

Lisätiedot: Maija Pispä, puh. 040 920 9801, maija.pispä@mela.fi ja  
Eila Eerola, 050 331 5204, eila.eerola@mela.fi

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

 välitä  
viljelijästä

 **Mela**