



# Lantbruksföretagarens välmående

## ABC



### Från utbildningen får du med dig:

- information om välmående och vad som påverkar välmående.
- lättare att se över ditt eget samt andras välmående.
- färdigheter att klara av livets olika motgångar.

## Psykisk första hjälp®1 -utbildning i Österbotten 14-15.11.2023

Original Sokos Hotel Royal Vasa (Centrals utrymmen), Hovrättsplanaden 21, 65100 Vasa

Tvådagarsutbildningen är avgiftsfri och innehåller alla måltider och övernattningen. Man kan delta i kursen som lantbruksföretagare eller om man är en partner som deltar i gårdens arbete, antingen ensam eller tillsammans. Man kan endast delta en gång och kursen är ämnad för aktiva lantbrukare (inte pensionerade).

### Program, tisdag 14.11

9.30	Morgonkaffe
9.45	Presentation och inledning av kursen/genomgång av kursens innehåll
10.30	Psykisk hälsa är en del av välmående och hälsa
11.30	Lunch
12.30	Känslor är grundstenarna för eget välmående
14.00	Kaffe
14.15	Bra människorelationer är viktigt för välmående
16.00	Avslutning av dagen
19.00	Gemensam middag

Kursen riktar sig till alla lantbruksföretagare, som vill stärka sitt eget och andras psykiska välmående.

### Program, onsdag 15.11

9.00	Inledning av kursens andra dag
9.30	Krissituationer, krisens olika faser och varifrån får man hjälp vid en kris?
11.30	Lunch
12.30	Livsstil
13.30	Kaffe
13.45	Stresshantering och arbetsvälbefinnande
16.00	Avslutning av dagen

Deltagarna står själva för eventuell parkering: parkering ute 10€/dygn och parkering i Torggrottan 15€/dygn. Som utbildare fungerar Susann Rabb och Pia Franzén från LPA.

Anmälan senast 31.10 i LPA:s evenemangskalender eller via denna länk:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/3B2287E4FE26FE55>

Tilläggsinfo: Susann Rabb, susann.rabb(at)mela.fi, tfn 050 331 9056 och  
Pia Franzén, pia.franzen(at)mela.fi, tfn 050 599 3629

**mieli**  
Psykisk Hälsa Finland rf

 Ta hand  
om bonden

 LPA