



## Menestyvä keskisuomalainen nautakarjatila (MEKA)

-koulutushankkeen:

### Emolehmätilojen työhyvinvointi – pienryhmän alustavat sisällöt:

- 1. Tapaaminen:** Kuinka varustautua hyvin ulkotiloissa työskentelemiseen?
- 2. Tapaaminen:** Raskaiden taakkojen siirtämiset ja nostot.
- 3. Tapaaminen:** Emolehmätilojen tyypilliset altisteet ja niiltä suojautuminen?
- 4. Tapaaminen:** Turvallisuus näkökulmat eläinten siirtotilanteisiin.
- 4. Tapaaminen:** Työssä jaksaminen ja vertaistuen merkitys emolehmätilojen arjessa
- 5. Tapaaminen:** Stressin ja ajankäytön hallinta sekä rentoutuminen työn vastapainoksi.

Pienryhmän kesto ja kustannukset:

- Tapaamiskertoja noin kuusi (20-25 x 45 min)
- Hinta 120 euroa / tila / pienryhmä tilalta voi olla useampia osallistujia
- Pienryhmään mahtuu mukaan 6 – 10 osallistujaa

Lisätietoja: *Minna* Minna Haapakoski puh 050 3073066, minna.haapakoski@jamk.fi

