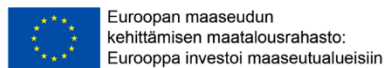




# Välitä viljelijästä -treffit 26.4.2017 Äänekoski

Pelastetaan keskisuomalainen viljelijä - apua ajoissa,  
työpajan materiaalit



# 1. Talous, investoinnit (MTK, JAMK, LähiTapiola, ProAgria, Witas, Maitosuomi, Mela sitoutuvat)

Kaveria ei jätetä

Budjetointi,  
maksuvalmius!

Luovuus,  
itsetuntemus

Terveys, riskienhallinta

Pitkäjänteisyys, <--->  
ajoissa

Liiketoimintanäkökulma

Realistisuus, tukiverkosto,  
säästeliäisyys

Autettava itse kyvytön

Investoinnit oikean  
kokoisia/hintaisia

Yleistys ja keskiarvot  
sisältävät ison joukon  
yrityksiä

Asiantuntijat asiaan kuin  
asiaan

Henkilökohtainen  
tunteminen

Riittävä sosiaaliturva ja  
vakuuttaminen

Yksityistalous, budjetointi

Markkinointiasenne 😊

Kannattavuus

Tuottajahinta

Yhteistyö

Kannattava viljely

Rehellisyys (rohkeus)

## 2. Henkinen ja fyysinen hyvinvointi (seurakunta, Mela, Maitosuomi, MTK, ProAgria sitoutuvat)

Muilta aloilta tuleva tieto, normalisoi, vähentää häpeää, ei yhden ammatin ongelma, "Henki ja elämä" -lehti, SRK/MTY-vastinparit

Oikeanlainen "itsekkyyks", lähimmäinen oma

Tauottaminen, ruoka, puhelin

Mitä kuuluu? Asiakkuudenhoitoa  
Puhetta, kysy, kuuntele, pysähdy, ei kiirettä!  
Kielipeli, yhteisen ymmärryksen etsiminen  
Kosketus, hieronta

Läsnäolo, silmiin katsominen  
"Miksi selkä kipeä?" - Mitä takana?

Vertaistuki, some, organisointi, pyydä naapuri mukaan!  
Seurakunta/leirikeskukset -> liikunta, sauna, ruoka, virkistys, ryhmäliikunta

Armollisuus, saan väsyä, saan huilata tänään

Arvostus! Luo tulevaisuuden uskoa

Ratkaisujen etsiminen hankalissa tilanteissa, auttaa eteenpäin

Ei! Sinä aina...! Kyllä minä niin mieleni... Vaikuttaa keskusteluun, ei hyvä keskustelunavaus

Info, tietoisuuden lisääminen, stressin hallintaan itsetuntemuksen lisääminen, nimeäminen: alakulo, uupumus, väsyminen

Aslak, ryhmät tsemppaa, kuntoutus, ajoissa ennakoiden

Koulutus, vertaisuus  
Näkökulmat avartuvat, voi jakaa omaa osaamista

Tilakäynnit, tarkastukset, mahdollisuus vai uhka?  
Tuki naapurilta ja MTKlta

Omat rajat, pitää osata sanoa ei, vertaaminen muihin

Positiivisten näkökulmien näkeminen ja etsiminen, silmien avaaminen, "Joku asia on aina hyvin"

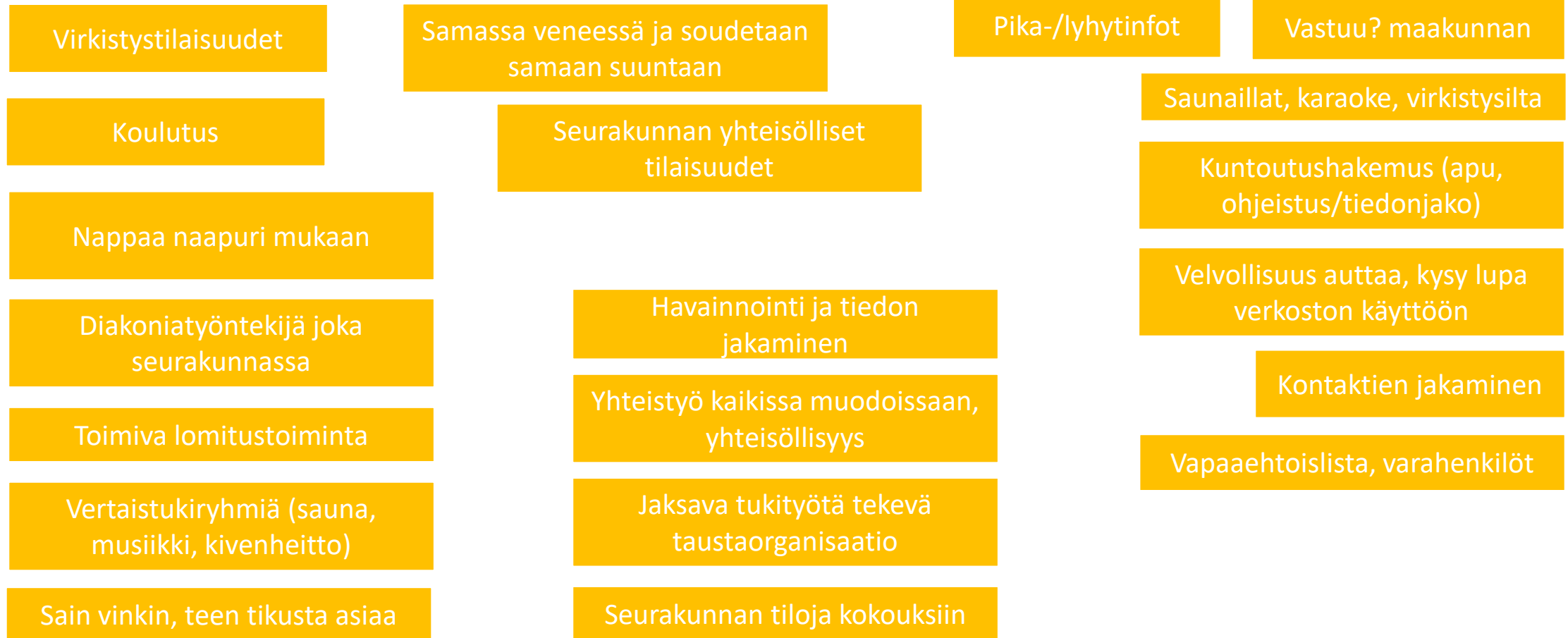
Ei uskalleta ottaa puheeksi, pelätään taakoittamista

Isännän ja emännän oma liikunta, fyysinen kunto auttaa psyykkiseen hyvinvointiin -> Luonto!

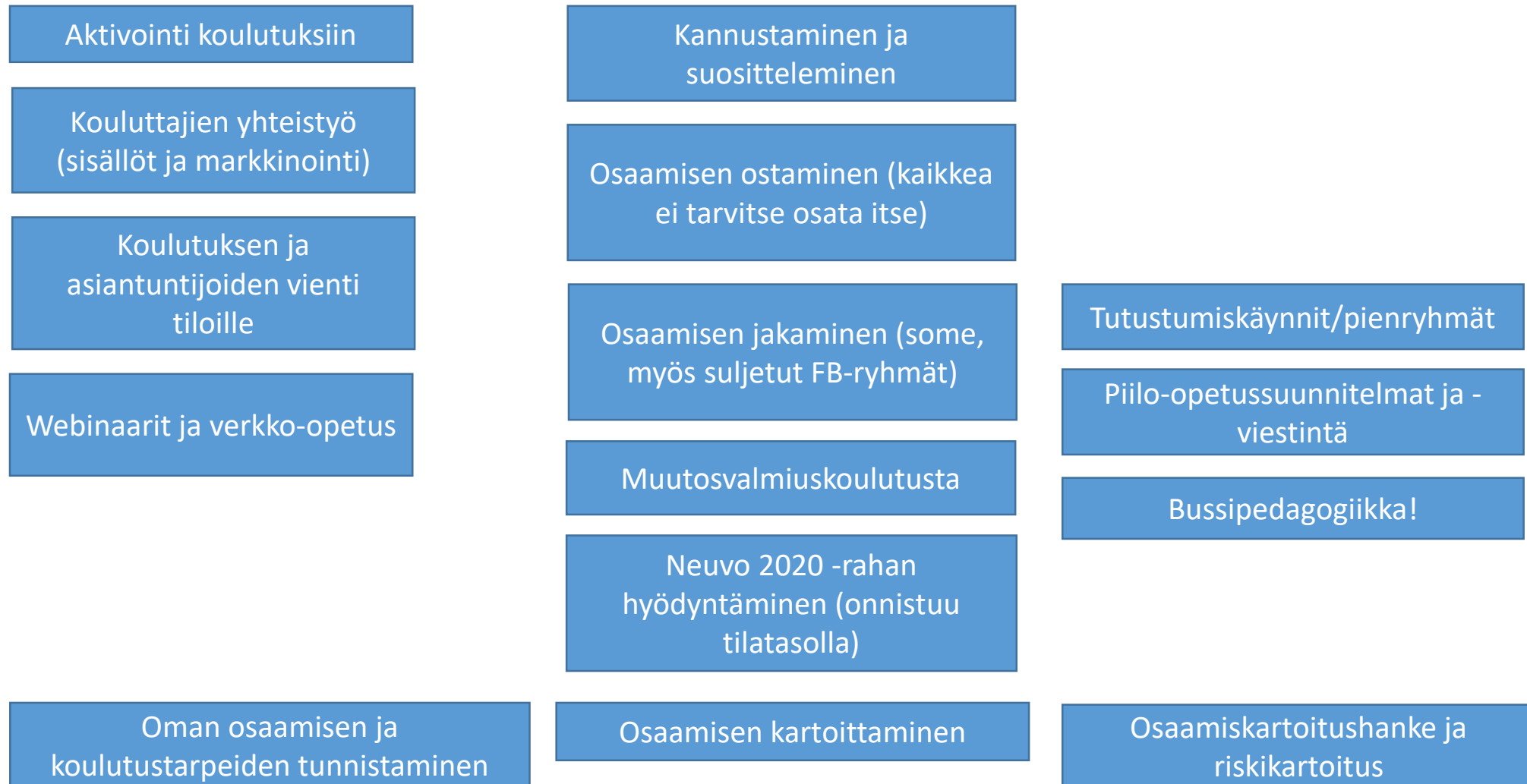
### 3. Tunnistaminen (ei suurin ongelma), puuttuminen (kaikki sitoutuvat)



## 4. Vertaistuki, verkostot (kaikki sitoutuvat)



## 5. Koulutus, osaaminen (MTK, ProAgria, JAMK, seurakunta, Maitosuomi sitoutuvat)



## 6. Oman työn johtaminen, ajankäyttö, vapaa-aika (kaikki sitoutuvat)

Lomasuunnitelma vuodelle,  
esim. lomitus

Vapaa-ajan tapahtumien  
järjestäminen, esim. MTK

Älä kuvittele olevasi  
korvaamaton! (vesilasi)

Kasvuohjelmaohjeet avuksi  
oman työn johtamiseen,  
esim. Hankkija

Vuosikellon laatiminen  
työkaluksi ajankäytön  
hallintaan, ”vuosikellomalli”

Keskeneräisyyden sietokyky

Vapaa-ajan ja työn jousto

Ammattimatkojen  
järjestäminen, esim. Hankkija  
ja hankkeet

Keskity ajankäytössä niihin  
asioihin, joihin voit vaikuttaa  
(esim. säähän ei voi  
vaikuttaa)

Priorisointi,  
opi sanomaan ei,  
ole armollinen itsellesi

Vapaa-aikaa yhdessä ja  
erikseen (perhe, parisuhde)

Tiedottaminen, koulutukset

Lomabudjetin laatiminen,  
esim. lomatili tai rahasto

Viikkotyösuunnitelma,  
”Pyhitä lepopäivä!”

Älä luovu asioista, joista  
pidät! Tee säännöllisesti  
mieluisia asioita!