

Maatilayrittäjän jaksaminen – mistä uupumuksen tunnistaa ja miten palautua arjessa? – Tulevaisuus maaseudulla -hanke

29.5.2026

Miten jaksaminen näkyy maatilayrittäjän arjessa – ja milloin siihen pitäisi pysähtyä? Tässä jaksossa keskustellaan uupumuksen tunnistamisesta, työn ja vapaa-ajan rajoista sekä siitä, miten omaa hyvinvointia voi tukea keskellä kiireistä arkea.

Vieraana ovat työkykyneuvoja Johanna Lehtonen sekä fysioterapeutti ja lehtori Marjut Koskela. Keskustelussa nousevat esiin sekä mielen että kehon kuormitus, varhaisen avun merkitys ja konkreettiset keinot palautumiseen.

Jakso tarjoaa käytännönläheisiä näkökulmia ja oivalluksia, jotka auttavat pysähtymään oman jaksamisen äärelle – ajoissa.

Podcastin tekstivastine »