



31.12.2023

Muistikirja työhyvinvoinnin tueksi yrittäjille

Yrittäjän Uusi Suunta-palvelu



Ninja Vepsäläinen

KUOPIONSEUDUN UUSYRITYSKESKUS RY

Sisältö

Yrittäjän Uusi Suunta-palvelun työhyvinvointiblogi	3
Itsensä johtaminen – yrittäjän työhyvinvoinnin sydänlanka	3
Psykologinen palautuminen	4
Yrittäjän unikoulu	5
Verkostoituminen – ihmisenä ihmiselle	7
Työtä ja tunteita	8
Itsemyötätunto – riittävän hyvä on tarpeeksi, ja usein enemmänkin	10
Psykologinen joustavuus – vaikeuksista takaisin ponnahtamisen taito	12
Työyhteisö- ja esimiestaidot osana yrittäjyysosaamista	15
Yrittäjän työhyvinvoinnin vahvistaminen	17
Työhyvinvoinnin kartoitus ja tukiverkostot	19
Työhyvinvointisuunnitelma	21
Työhyvinvoinnin huoneentaulu	22
Lähteet ja lukuvinkit	23

Hyvä Yrittäjä, tämä muistikirja on tarkoitettu sinulle työhyvinvointisi tueksi. Muistikirja on kirjoitettu osana Kuopionseudun Uusyrityskeskuksen 1.5.2022-31.12.2023 toteuttamaa Yrittäjän Uusi Suunta-palvelua. Palvelua on rahoitettu Euroopan Sosiaalirahaston React EU-hankerahoituksella, Kuopionseudun Uusyrityskeskus ry:n sekä Kuopion, Siilinjärven, Rautavaaran ja Kaavin kuntien taloudellisella tuella.

Muistikirjan huomiot perustuvat yrittäjien työhyvinvointiin erikoistuneen yritysneuvoja Ninja Vepsäläisen Yrittäjän Uusi Suunta-palvelun aikana tekemiin havaintoihin, kirjalliseen aineistoon sekä yrittäjien kanssa käytyihin työhyvinvointikeskusteluihin.

Hyvää matkaa – pidä itsestäsi huolta, Yrittäjä!

Yrittäjän Uusi Suunta-palvelun työhyvinvointiblogi

Alla olevat tekstit ovat kirjoitettu osana Yrittäjän Uusi Suunta-palvelua ja ne on julkaistu ensikerran Kuopionseudun Uusyrityskeskusten kotisivuilla [Blogi - Kuopion Seudun Uusyrityskeskus](#). Teksteissä käsitellään työhyvinvointia useasta näkökulmasta ja niiden tavoitteena on auttaa Sinua pohtimaan työhyvinvointiasi kokonaisvaltaisesti sekä antaa konkreettisia vinkkejä työhyvinvoinnista huolehtimiseen.

Itsensä johtaminen – yrittäjän työhyvinvoinnin sydänlanka

Itsensä johtaminen on oman toiminnan suunnittelua, ohjaamista, seuranta ja muuttamista tarpeen mukaan. Se on myös omien ajatusten ja tunteiden säätelyä. Itsensä johtamisen tavoitteena on sujuva työ ja työhyvinvointi. Kaikki tarvitsevat itsensä johtamisen taitoja, riippumatta työtehtävästä tai asemasta. Yksin- ja mikroyrittäjällä taito korostuu, sillä yrittäjä on sekä oma esihenkilönsä että mahdollisten työntekijöidensä esihenkilö.

Itsensä johtaminen on valintoja ja priorisointia, mikä edellyttää, että yrittäjällä on selkeä tavoite. On siis hyvä kirkastaa aika ajoin, miksi yritys on olemassa. Itsensä johtamiseen liittyy myös resilienssitaitoja, kuten kyky sietää epävarmuutta ja aloittaa sitkeästi uudelleen suunnanmuutoksen tai epäonnistumisen jälkeen. Se on kykyä motivoida itseään silloinkin, kun työn alla on vähemmän mielenkiintoinen työtehtävä. Se on myös kärsivällisyyttä, sillä välillä asiat etenevät hitaammin kuin itse toivoisi (yrittäjähän ovat stereotyyppisesti nopeatempoisia).

Itsensä johtamiseen kuuluu myös keskeytysten hallinta. Tarpeettomien keskeytysten karsinta ja keskittyminen yhteen työtehtävään kerrallaan tukevat työn sujumista. Voi esimerkiksi pohtia, pitääkö puhelimeen aina vastata tai onko sähköpostiin vastattava välittömästi.

Yrittäjä – kalenteroi itsellesi hyvinvointia

Itseään johtava yrittäjä suunnittelee työtään työpäivä tai -viikkotasolla sekä pitemmällä aikaikkunalla. Viikkosuunnittelun periaatteena voi olla esimerkiksi "1+1+1" -malli, jossa varataan riittävästi aikaa jonkin suuremman/keskeisimmän kokonaisuuden edistämiseen, tekemään päivittäin jonkin asian valmiiksi asti ja tekemään päivittäin jotain, joka tukee omaa työssä jaksamista. Nykyisen ja halutun ajankäytön hahmottamiseksi voi tehdä aikapiirakan, josta näkyy, mihin toimintaan aikaa kuluu ja mihin sitä pitäisi käyttää. Työn suunnittelussa huomiota on hyvä kiinnittää esimerkiksi kiirehuippujen ennakointiin ja mahdollisuuteen palautua sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla. Yrittäjän kohdalla tämä tarkoittaa vähintään sitä, että vapaa-aikaa on järjestetty riittävästi. Itsensä johtamiseen kuuluu siis palautumisesta huolehtiminen. Palautumista on vaikea varastoida, joten jokaiseen työpäivään on hyvä upottaa mikrotauoja esim. työtehtävien välille.

Lisäksi itsensä johtaminen on edistymisen tunnistamista ja näkyväksi tekemistä. Itseään johtava yrittäjä pysähtyy säännöllisesti arvioimaan edistymistään ja tunnistamaan onnistumisiaan. Edistymisen näkyväksi tekemistä auttaa, kun työkokonaisuuksia jaetaan pienemmiksi osiksi. Viikon lopuksi voi kirjoittaa ylös ne asiat, jotka sai viikon aikana tehtyä (To Do vs. Done.) Vahvuuksien ohella yrittäjä tunnistaa kehittymiskohteitaan ja osaa pyytää apua esimerkiksi liiketoiminnan kehittämiseen ja työssä jakamiseen.

Itsensä johtaminen on kokonaisvaltaista omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Yrittäjän hyvinvointi heijastuu myös mahdollisiin työntekijöihin ja näkyy lopulta tuottavampana liiketoimintana. Yrittäjän työhyvinvointi on taloudellisesti terveen yritystoiminnan sydänlanka.

Itseään johtava yrittäjä tunnistaa oman jaksamisensa rajat, kunnioittaa niitä ja hakee tukea jaksamisen haasteisiin. Yrittäjät, jotka kaipaavat ulkopuolista keskustelukumppania, voivat ottaa yhteyttä esimerkiksi valtakunnalliseen Yrittäjän Kriisikeskukseen tai paikalliseen, esimerkiksi Kuopion, Kriisikeskukseen, jonne myös yrittäjät ovat tervetulleita keskustelemaan kuormittavasta elämäntilanteesta.

(Lähde: Työturvallisuuskeskus 1/2022 julkaisu ”Kaikki tarvitsevat itsensä johtamisen taitoja”, soveltuvin osin.)

Psykologinen palautuminen

Palautuminen alkaa palautumisen tarpeen tarkastelusta ja tunnistamisesta. Ärtymyksen, kuormituksen ja väsymyksen tunteet sekä lisääntynyt tarve vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä ovat tavanomaisia merkkejä siitä, että psykologinen palautuminen on riittämätöntä.

Riittävä palautuminen katkaisee työstressin kasautumisen ja suojaa työuupumukselta. Psykologinen palautuminen on rentoutumista, lepoa työn vaatimuksista ja mieltä sopivasti aktivoivaa mielekästä tekemistä. Psykologinen palautuminen edistää mielen palautumista työasioista. Palautumisesta on tärkeää huolehtia joka päivä sekä työssä että vapaa-ajalla. Yrittäjällä on vapaus ja vastuu vaikuttaa päivärytmiinsä ja aikatauluihinsa. Tätä vapautta ja vastuuta kannattaa hyödyntää tarpeen vaatiessa esimerkiksi ottamalla ettonet kesken työpäivän, piipahtamalla intialaisessa päähieronnassa (rentouttaa ja parantaa aivojen verenkiertoa) tai lukemalla kappaleen lempikirjasta. Aktiivisuus lisääntyy ja mieliala kohenee, kun on tehnyt jotain itselle mieluisaa. Mielialan kohentuminen lisää aktiivisuutta, jolloin syntyy myönteinen kehä. Palautunut ja hyvinvoiva yrittäjä suoriutuu paremmin työtehtävistään ja jaksaa elää tasapainoista elämää.

Palauttava liikunta

Liikunta vaikuttaa suoraan mielen hyvinvointiin stressi-, ahdistus- ja masennusoireiden lievittymisen kautta. Ennen työpäivää, työpäivän aikainen tai sen jälkeinen liikunta auttaa irrottautumaan paremmin työstä ja siten edistää palautumista. Fyysinen aktiivisuus ja erityisesti kestävyystyyppinen liikunta vapauttaa mielihyvää tuottavia hormoneja ja rauhoittaa autonomista, tahdosta riippumatonta hermostoa. Lihaskuntoharjoittelu parantaa fyysistä toimintakykyä ja lisää kehon omien ”masennuslääkkeiden” tuotantoa. Realististen liikunnallisten tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen vahvistaa uskoa omaan osaamiseen, mikä luo positiivista mieltä ja kannustaa harrastamaan liikuntaa jopa enemmän.

Fyysisesti kuormittava työ vaatii vastapainoksi palauttavaa liikuntaa kuten kävelyä, pyöräilyä, uintia tai muuta vesiliikuntaa. Istumatyö vaatii puolestaan hyvää lihaskuntoa, mikä suojaa työn rasituksilta ja edistää palautumista. Istumatyötä tekevän palautumista tukee monipuolinen kuntosaliharjoittelu. Monipuolinen ja säännöllinen liikunta ylläpitää työssä jaksamista ja palautumista tukevaa kuntoa. Riittävän haastava, elämäntilanteeseen sopiva liikunnan määrä ja liikuntamuoto tukevat kokonaisvaltaisesti hyvinvointia vahvistamalla palauttavaa unta; liikunta helpottaa nukahtamista, pidentää uniä ja lisää syvän unen määrää.

Palautuminen on pieniä arjen tekoja

Kaikenlainen fyysinen aktiivisuus lievittää stressiä, virkistää mieltä ja ylläpitää fyysistä kuntoa. Arki- ja hyytyliikunta, kuten pihatyöt, sienestys, pyöräily kirjastoon ja kävely lähikauppaan, on arvokasta. Ehkä asiakastapaamisiin voi autoilun sijaan pyöräillä tai kävellä ja hissien asemesta käyttää portaita?

Vinkkejä palautumiseen

Tauot tapaamisten ja työtehtävien välillä: tauottamiseen on kiinnitettävä huomiota etenkin etäpalaveritapaauksissa, koska luonnollinen fyysinen siirtymä puuttuu. Etätapaamisten välillä voi käydä vaikka juomassa lasin vettä vesipisteellä. Riittävästä palautumisesta voi huolehtia kalenteroimalla päivittäiset ja viikoittaiset palautumishetket puhelimeen tai sähköiseen kalenteriin, jolloin hetkiä on vaikeampia ohittaa.

Turvalliset ihmissuhteet – seuransa saa ja pitää valita. Vietä aikaasi heidän kanssaan, joiden seurassa voit näyttää tunteesi, koet olevasi turvassa ja joiden tapaamisesta jää lämmön tunne. Liikunta vahvistaa palautumista, kun liikunnan rasittavuus ja kesto on suhteutettu työpäivän/viikon kuormittavuuteen ja elämäntilanteeseen yleensä. Pitkän työpäivän jälkeen kävelylenkki palauttaa paremmin kuin crossfittreeni. Palautumista tukee myös unipuuro. Hiilihydraattipitoinen iltapala lisää unipainetta ja tukee siten palauttavaa unta.

(Lähde: Yrittäjän työkirja hyvään elämään -julkaisu, [TTL_978-952-391-028-7.pdf \(julkari.fi\)](https://www.ttl.fi/julkaisut/978-952-391-028-7.pdf) ja Kaisa Jaakkolan Syväasukellus palautumiseen-webinaari YTK-yhdistys 10/2022, soveltuvin osin.)

Yrittäjän unikoulu

Ihmisen täytyy nukkua syvää yöunta riittävän monta tuntia, jotta hänen aivonsa lepäisivät ja palautuisivat. Aikuinen tarvitsee keskimäärin 7–8 tuntia yöunta, kuitenkin unentarve on yksilöllistä; joillekin kahdeksan tuntia unta on riittämätöntä, toiset pärjäävät vähemmälläkin. Myös päiväunet ovat hyväksi aivoille, kunhan kesto on maltillinen. Säännöllinen päivän kuntoon suhteutettu riittävän rasittava liikunta ja säännöllinen ruokailurytmi parantavat unenlaatua.

Riittävän hyvin nukkunut yrittäjä on aikaansaava ja luova

Univaje vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, muistiin, oppimiseen, mielialaan ja asioiden hallintaan, joten riittävä unimäärä tukee työssä jaksamista. Etenkin yksin- ja mikroyrittäjät pitävät useita naruja käsissään eli joutuvat jakamaan tarkkaavaisuuttaan useampaan eri tehtävään ja ovat siten herkkiä univajeen vaikutuksille. Univajeesta kärsivä yrittäjä alkaa ajattelemaan urautuneesti ja menettää kykyään uuden oppimiseen ja luovaan ajatteluun.

Uni tukee oppimista, sillä aivosolujen uusiutuminen vaikuttaa olevan nukkuessa vilkkainta oppimiseen ja muistamiseen liittyvissä aivojen osissa. Unessa aivot järjestelevät valveilla hankittua tietoa sekä siirtävät ja säilövät tietoa muistiin. Unen aikana aivojen hermosoluissa ja niiden välisissä yhteyksissä tapahtuu muutoksia; osa yhteyksistä vahvistuu, osa heikkenee ja tarpeettomat yhteydet siivoutuvat pois. Yöuniin vaikuttaa ja unenlaatua heikentää muun muassa työasioista tai ihmissuhteista juontuva stressi. Yrittäjillä työn ja vapaa-ajan limittyminen vaikuttavat unen palauttavaan vaikutukseen, minkä vuoksi työn ja vapaa-ajan

riittävä erottaminen tukee mahdollisuutta riittävän palauttavaan yöuneen. Arjen suunnittelu iltaa kohden vähemmän intensiiviseksi tukee nukahtamista ja laadukasta unta.

Unikoulu

Unta tukevia kokeilemisen arvoisia rutiineja päivän mittaan ovat muun muassa:

Aamuisin

1. Herää arki- ja vapaapäivinä suunnilleen samaan aikaan.
2. Herättyäsi nouse ylös sängystä ja jatka mahdollista loikoilua sohvalla, älä sängyssä.
3. Napsauta valot päälle, nauti riittävä aamiainen ja tee jotain fyysistä.

Päivisin

1. Työskentele, ruokaile ja harrasta säännöllisesti.
2. Pidättäydy raskaasta liikunnasta 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä. Jopa yksi pullollinen keskiolutta tai lasillinen viiniä ilta-aikaan heikentää unenlaatua!
4. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua, pohtia asioitasi ja syödä kevyitä välipaloja. Vietä aikaa muiden seurassa lounaalla tai yhteisillä happihypyillä.

Iltaisin

1. Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Syö illalla hiilihydraattipitoisesti ja kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
3. Huolehdi unihygieniasta; makuuhuoneen sopiva lämpötila (ei liian kuuma tai kylmä) ja riittävä pimeys. Muista miellyttävät vuodevaatetekstiilit sekä tyyny ja peitto (painopeiton maadoittava vaikutus).
4. Laita herätyskello paikkaan, josta et näe sitä. Käytä vuodetta nukkumiseen ja siirry vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
5. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Lue kirjaa, laske mielesi pilviä tai jotain muuta, mikä siirtää huomiosi pois nukahtamisen yrittämisestä.

Huolipäiväkirjan kirjoittaminen aamuisin, päivisin tai myöhään iltapäivällä auttaa osaltaan pitämään yöt rauhallisina ja yöunet riittävän palauttavina.

Huolituokio:

- Varaa aikaa 15–30 minuuttia.
- Kirjoita ylös huolet ja keskeneräiset asiat.
- Mieti niihin liittyviä mahdollisia pelkoja.
- Kirjaa ylös ratkaisukeinoja tai vaihtoehtoisia suhtautumistapoja huoliin. Voit myös suunnitella ajankohdat, milloin ryhdyt ratkomaan pulmia.

Huolia kannattaa perata myös puhumalla niistä toiselle ihmiselle. Nukahtamiseen, uneen ja vireyteen liittyvissä huolissa kannattaa ottaa varhaisessa vaiheessa yhteyttä terveyspalveluihin, jotta univaikeudet eivät kroonistuisi. Lisää unesta ja palautumisesta [Uni ja palautuminen | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

(Lähde: Voimaa arkeen, Työterveyslaitos, 2016 sekä Aivoliitto, TELMA 4/2022, soveltuvin osin.)

Verkostoituminen – ihmisenä ihmiselle

Sosiaalinen hyvinvointi on muun muassa taitoa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja kykyä osallistua yhteisöjen toimintaan. Osallistuminen yhteisöihin ja kokemus osallisuudesta luovat luottamusta ja hyvinvointia. Myönteiset sosiaaliset suhteet perheen ja muiden läheisten kanssa toimivat pohjana ammatilliselle verkostoitumiselle. Verkostoissa yrittäjät voivat vahvistaa osaamistansa, luoda tunnetta yhteenkuuluvuudesta ja lisätä kykyänsä toimia muuttuvassa toimintaympäristössä.

Verkostot ovat yhteistoimintaa, josta kaikki verkoston jäsenet hyötyvät omalla tavallaan. Verkostot koostuvat erilaisista toimijoista, joilla on sekä yhteisiä että yksityisiä tavoitteita. Verkostojen toiminta perustuu yhteisten tavoitteiden lisäksi vastavuoroisuuteen, sitoutumiseen ja luottamukseen.

Verkostoituminen on ihmisten tapaamista, heihin ja heidän osaamiseensa tutustumista. Tapaamalla ja tutustumalla ihmisiin yrittäjä voi löytää yhteistyökumppaneita, uusia ideoita ja uusia asiakkaita, jotka auttavat häntä kehittämään yrityksensä toimintaa. Aktiivinen osallistuminen verkostoihin lisää yrityksen tunnettuutta ja mahdollisuuksia tehdä yhteistyötä yllättävienkin tahojen kanssa. Uusyrityskeskukset, maakunnalliset ja paikalliset yrittäjäjärjestöt, kuntien elinkeinopalvelut, kauppakamarit, kehitysyhdistykset ja oppilaitokset kokoavat yhteen yrityksiä ja yrityskentän muita toimijoita yhteen erilaisiksi verkostoiksi. Näissä verkostoissa järjestetään erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia kuten koulutuksia, kehittämistyöpajoja, yhteistyöpäiviä, infotilaisuuksia ja illanviettoja.

Verkostotapaamisissa yrittäjä voi jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan, tulla kuulluksi ja kohdatuksi, toisin sanoen saada vertaistukea kanssaryrittäjältä, sillä useimmiten vain toinen yrittäjä voi ymmärtää niitä haasteita, joita yrittäjä kohtaa arjessaan. Verkostoituessaan yrittäjät voivat jakaa vinkkejä muun muassa siitä, miten huolehtia omasta jaksamisesta, kehittää omaa osaamista, toimia esihenkilönä ja tehostaa somemarkkinointia. Niin ikään kokemukset, parhaat käytännöt ja uudet toimintatavat leviävät verkostoissa. Verkostojen avulla yritys voi menestyä paremmin, sillä erilaiset verkostot mahdollistavat liiketoiminnan kehittämisen ja laajentamisen.

Verkostoituminen on kuin löytöretki; koskaan ei tiedä, mitä mielenkiintoista sieltä löytyy. Verkostoista yrittäjä saa vertaistukea, neuvoja ja apua monenlaisiin asioihin, jopa sellaisiin, mihin hän ei tiennyt tarvitsevänsä apua. Uusien näkökulmien ja ideoiden lisäksi yrittäjä saa verkostoista uusia asiakkaita eli lisää töitä. Verkostot auttavat yrittäjää irrottautumaan työstä ja virkistäytymään, joten verkostoituminen (sopivissa määrin) lisää yrittäjien työssä jaksamista ja työhyvinvointia. Konkreettisen avun ohella yrittäjätarinoista sekä ajatusten ja ideoiden jakamisesta voi saada inspiraatioita, henkistä nostetta ja oivalluksia niin yrittäjänä toimimiseen kuin yksityiselämään.

Laadi verkostoitumissuunnitelma

Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ovat arvossa viimevuosien koteloitumisen; etätyön, etäharrastamisen ja etäseurustelun jälkeen. Lähitapaamisten uusi tuleminen avaa mahdollisuuden luoda uusia tuttavuuksia ja voidella verkostoitumistaitoja. Verkostoitumistaitoja voi hioa vaikkapa yrityskummin kanssa (joka on jo itsessään verkostoitumista). Verkostoitumistaitoihin kuuluvat muun muassa kyky kuunnella, kysyä ja kommentoida sekä tarjota apua, kysyä toisen mielipidettä ja pyytää apua. Tärkeintä on oma aktiivisuus ja halu verkostoitua.

Aloita verkostoituminen määrittelemällä verkostoitumisen tavoitteet. Pohdi, mikä sinua motivoi verkostoitumaan. Millaisia verkostoja koet kaipaavasi: toivotko löytäväsi asiakkaita, yhteistyökumppaneita, vertaistukea, alihankkijoita, ystäviä? Mieti seuraavaksi, mistä voisit löytää haluamiasi verkostoja. Valitse itsellesi sopiva verkostoitumisen tapa ja luontevimmat verkostoitumiskanavat. Jos tapaamiset kasvotusten tuntuvat väkinäisiltä, verkostoidu sosiaalisessa mediassa ja osallistu webinaareihin ja muihin etäyhteydellä toteutettaviin tilaisuuksiin. Etsi itseäsi kiinnostavia verkostoja sosiaalisesta mediasta, liity itsellesi luontevaan somekanavaan ja -ryhmiin ja seuraa mielenkiintoisia toimijoita. Ehkä ystävän ottaminen mukaan face-to-face-tilaisuuteen saa olosi tunteemaan luontevammaksi? Käy läpi tulevia paikallisen yrittäjäjärjestön järjestämiä tapahtumia ja valitse muutama toimintaasi ja tavoitteisiisi sopiva miellyttävältä vaikuttava tapahtuma, johon osallistut.

Verkostoitumistapaamisiin osallistumista helpottaa, kun harjoittelet itsellesi sopivan esittelypuheen omasta osaamisestasi. Pohdi, mitä haluat ja mitä on tarpeen kertoa itsestäsi ja yrityksestäsi, kuten millaisia palveluita ja tuotteita tarjoat, millaisia tarpeisiin sinulla on ratkaisuja ja miten asiakas hyötyy osaamisestasi. Ennen tilaisuutta innostuta itsesi kohtaamaan uusia ihmisiä esimerkiksi muistelemalla, miten olet aiemmin tutustunut uusiin ihmisiin ja miten nuo ihmissuhteet ovat rikastuttaneet kokemusmaailmaasi.

Etukäteen on vaikea määritellä, mitä iloa kustakin verkostosta voi olla. Vain osallistumalla tapahtumiin avoimella myönteisellä mielellä ja luottamalla siihen, että muut haluavat sinulle hyvää, voi verkostoista syntyä hedelmällisiä tuttavuuksia. Muista, että verkostoja on kaikkialla eli voit verkostoitua, missä tahansa: harrastuksissa, matkustaessa, koulutuksissa, messuilla ja kauppareissulla.

Ole sellainen kuin kulloinkin olet. Lopulta verkostoitumisessa on kysymys ihmisenä olemisesta ihmiselle.

(Lähde: Yrittäjän työkirja hyvää elämään-opas [TTL_978-952-391-028-7.pdf \(julkari.fi\)](#), [Yrittäjä, harjoittele verkostoitumisen taitoa | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#), Perustamisopas alkavalle yrittäjälle 2022, Kuopionseudun Uusyrityskeskus, Kohti omannäköistä yrittäjyyttä, Leena Ståhlberg, soveltuvin osin.)

Työtä ja tunteita

Tunteet ovat mukana kaikissa tuntevien ja kokevien ihmisten arjessa ja arjen vuorovaikutustilanteissa, myös yrittäjän työssä. Asiakkaat, yhteistyökumppanit, muut sidosryhmien jäsenet sekä mahdolliset työyhteisön jäsenet kohtaavat toisensa arjessa aina oman tunnemaailmansa kanssa. Tunteilla on taipumus tarttua ja voimistua ihmisten välillä. Vähintäänkin asiakkaan, yhteistyökumppanin ja työyhteisön jäsenten tunteet herättävät meissä vastareaktion. Työ ja siihen kytkeytyvät ihmissuhteet herättävät meissä aina jonkinlaisia tunteita. Pystymme hallitsemaan paremmin tunnereaktioitamme, kun ymmärrämme, mistä ne kumpuavat. Tunnetaidot ovat tärkeitä työelämässä juuri siksi, että tunteet ovat jatkuvasti läsnä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tunnetaidot vaikuttavat työstä suoriutumiseen, itseilmaisuuksiin, stressinhallintaan ja päätöksentekokykyyn. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Hyvät tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja mielenterveyden perusta. Keskeinen tunnetaito on omien tunteiden havaitseminen ja erottaminen ne esimerkiksi asiakkaan tai kollegan tunteista.

Tunnetaidot työn tuoksinassa

Itsessä ja toisissa heräävien tunteiden, etenkin haastavien sellaisten havaitseminen ja tunnistaminen, ymmärtäminen ja niistä irti päästäminen ovat tunnetaitoja, jotka helpottavat ihmisten välistä kanssakäymistä. Omien tunteiden näkeminen ja ymmärtäminen auttavat hahmottamaan myös toisten tunteita, mikä on oleellinen osa vuorovaikutustilanteissa toimimista, vaikkakin työssä jokainen on vastuussa omista tunteistaan.

Työn pyörteissä, kanssakäymisessä työkavereiden ja asiakkaiden kanssa tarvitaan taitoja säädellä tunteita. Sääteilyä on esimerkiksi tunteiden ilmaiseminen sopivalla tavalla tilanteeseen nähden. Käytännössä tunteiden ilmaisu tarkoittaa haastavien tunteiden, kuten pettymyksen tai suuttumuksen ilmausten lieventämistä ja vähentämistä. Myönteisiä tunteita on puolestaan hyvä vahvistaa tuomalla niitä esiin esimerkiksi antamalla positiivista palautetta.

Yrittäjä esimiehenä, yhteistyökumppanina, tavaroiden ja palveluiden tuottajana/tarjoajana vaikuttaa omilla tunnetaidoillaan työpaikan sekä asiakas- ja yhteistyösuhteiden tunneilmastoon. Yrittäjän tehtävänä on innostaa ja edistää myönteistä vuorovaikutusta. Myönteinen vuorovaikutus rakentaa luottamusta ja turvallisuuden tunnetta, mikä vahvistaa työyhteisön, kumppanuusverkostojen ja asiakkaiden hyvinvointia. Yrittäjän onkin ajoittain hyvä pohtia, millaisia tunteita itse vie työpaikalle ja tapaamisiin, millaisia tunteita kokee työpäivän aikana ja miten se vaikuttaa asiakkaisiin ja työyhteisöön.

Tunnetaidot auttavat ilmaisemaan ja säätelemään omia tunteita sekä hillitsemään itseä tarpeen mukaan. Yrittäjälle tunnetaidot ovat tärkeitä, koska niiden avulla hän pystyy tunnistamaan omia tarpeitaan ja toimimaan jämäkästi silloin, kun omat rajat meinaavat ylittyä. Tunnetaidot auttavat yrittäjää tekemään tietoisia valintoja siitä, mihin suuntaan hän haluaa yrittäjänä kulkea. Tunnetaitojen avulla yrittäjä voi ottaa välimatkaa omiin tunteisiin ja arvioida, missä tilanteissa tunteiden mukaan toimiminen vie yritystä haluttuun suuntaan ja missä tilanteissa ei. Toisin sanoen tunnetaitojen avulla yrittäjä huolehtii omasta työhyvinvoinnistaan ja yrityksensä hyvinvoinnista.

Tunnetaitojen vahvistaminen

Tunnetaidot ovat kirjaimellisesti taitoja, joita voi kehittää kuten mitä tahansa muitakin taitoja. Tunnetaitoja on siis mahdollista oppia ja vahvistaa läpi elämän. Toimimattomat taidot voivat muuttua toimivimmiksi ja hyvät taidot entistä toimivimmiksi. Tunnetaidot ovat merkittävä voimavara mielekkään arjen rakentumisessa, joten niitä kannattaa vahvistaa, olipa tämänhetkiset taidot, millaiset tahansa.

Tunnetaitoja voi vahvistaa oheisen prosessin avulla:

- Kiinnitä huomiota tunteisiisi. Millaisia tunteita tunnistat? Onko sinulla sanoja tunteille?
- Opettele hyväksymään kaikenlaisia tunteita, niin haastavia kuin miellyttäviä. Tunteet itsessään eivät vahingoita ketään eikä niitä sen takia tarvitse kieltää itseltään.
- Anna itsellesi lupa ilmaista kaikenlaisia tunteita tilanteeseen ja asiayhteyteen sopivalla tavalla.
- Pohdi keinoja säädellä tunteitasi ja käyttäytymistäsi tilanteissa, joissa tunteiden ilmaisua on syytä rajoittaa. Kerro itsellesi, että olet huomannut tunteesi ja palaat siihen tarvittaessa myöhemmin.

- Tunteet ovat viestintuojia, joilla on meille aina jotain kerrottavaa, ne pyrkivät ohjaamaan meitä oikeaan suuntaan elämässä. Opettele arvostamaan omia tunteitasi, pysähdy kuuntelemaan niitä ja ottamaan niiden välittämät viestit vastaan.

Tunnekuorman purkaminen

Yrittäjä voi joutua kohtaamaan asiakkaiden voimakkaitakin tunteita ja samalla tukahduttamaan aitojen tunteiden ilmauksia. Yrittäjä kokee onnistumisen iloa, turhautumista vastoinkäymisten edessä, ärtymystä hankalissa tilanteissa, iloa, myötätuntoa ja surua asiakkaan puolesta. Yrittäjä voi kokea myös riittämättömyyden tunteita tai huonoa omaatuntoa, kun asiakkaan toiveisiin ja tarpeisiin ei aina pysty vastaamaan. Aitojen tunteiden peittäminen ja kielteisten tunteiden kohteena oleminen aiheuttaa kuormitusta ja stressioireita.

Asiakassuhteessa vuorovaikutus ei ole vastavuoroista, vaan ammattiroolissa yrittäjä on suuremmassa vastuussa vuorovaikutuksen laadusta, ja käyttäytyy asiallisesti ja ystävällisesti silloinkin, kun vastapuoli ei. Tunnekuormaa syntyy erityisesti pitkissä asiakassuhteissa ja muissa työhön liittyvissä suhteissa mutta myös kertakohtaamisella. Kuormitus sinänsä ei ole haitallista, koska kuormitusta syntyy aina työtä tehdessä. Olennaista on se, miten yrittäjä pääsee purkamaan syntynyttä kuormaa.

Arjen tilanteiden nostattamia tunteita voi tutkiskella ja tunnekuormaa purkaa esimerkiksi oheisen tehtävän avulla:

A) Palaa johonkin hankalan tunteen herättäneeseen tilanteeseen mielessäsi. Mitä tapahtui? Mitä ajattelit tilanteessa? Missä kohtaa kehoa tunne tuntui?

Kun olet vastannut kysymyksiin mielessäsi tai kirjoittamalla ne ylös, hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Syvien hengitysten avulla karista tunne pois.

B) Palaa sitten johonkin myönteisen tunteen herättäneeseen tilanteeseen mielessäsi. Mitä tapahtui? Mitä ajattelit tilanteessa? Missä kohtaa kehoa tunne tuntui? Kylve tunteessa säilyttääksesi sen ja nauti siitä.

(Lähde: [Kaikki tunteet kuuluvat työelämään – työpaikan hyvä tunneilmasto auttaa kohtaamaan negatiivisia tunteita rakentavasti – SuPer verkkolehti \(superlehti.fi\)](#), Yrittäjän työkirja hyvään elämään [TTL_978-952-391-028-7.pdf \(julkari.fi\)](#), [Tunnetaidot tukevat työssä – MIELI ry](#), [Tunnetaidot – YTHS](#), soveltuvin osin.)

Itsemyötätunto – riittävän hyvä on tarpeeksi, ja usein enemmänkin

Itsemyötätunto on taitoa suhtautua itsen ystävällisesti, lempeästi ja armollisesti myös silloin, kun on kohdannut vastoinkäymisiä tai kokee epäonnistuneensa jossain. Itsemyötätunto on tietoisien yhteyden etsimistä itsen, itsen arvostamista ja vastuun ottamista omasta hyvinvoinnista – itsen kohtelusta ymmärtäen, lohduttaen ja rajoja asettaen. Itsemyötätunto suojaa mieltämme vastoinkäymisten kielteisiltä vaikutuksilta, kuten ahdistukselta, masennukselta ja stressiltä. Itsemyötätunnon myötä tyytyväisyys, myönteisyys ja luovuus lisääntyvät.

Riittävän hyvä on tarpeeksi, ja usein enemmänkin

Itsemyötätunto on perfektionismin vastavoima. Yrittäjänä saattaa helposti pyrkiä tekemään vielä enemmän ja vielä paremmin. Täydellisyyden tavoittelu pitkällä aikavälillä voi kuitenkin altistaa masennukselle. Täydellisyyden tavoittelun asemesta pyrkiminen riittävän hyvään on tarpeeksi, ja usein enemmänkin. Myötätuntoinen suhtautuminen itseen ei alenna toimintakykyä, ole epätervettä itsekkyyttä eikä välinpitämätöntä suhtautumista kanssaihmiin. Päinvastoin huolehtimalla itsestäsi ja kohtelemalla itseäsi myötätuntoisesti jaksat suhtautua ymmärtäväisemmin kanssaeläjiin sekä oppia uusia tapoja ja kehittyä itsekritiikkiin jumiutumisen sijaan. Itsemyötätunto vähentää epäonnistumisen pelkoa, lievittää stressiä ja auttaa suhtautumaan kanssaihmiin entistä myötätuntoisemmin, jolloin ihmissuhteet voivat syventyä ja parantua.

Itsemyötätuntoon kuuluu hyväksyä asenne itseä kohtaan. Kokeile, voitko tarkastella itseäsi neutraalisti pienen välimatkan päästä ja vain todeta sen, millainen olet, mitä tarvitset ja miten toimit eri tilanteissa. Voitko hyväksyä kaiken toteamasi ja suhtautua siihen lempeästi? Hyväksyntä ei tarkoita passiivisuutta tai alistumista johonkin sumeaan ”ennalta määrättyyn”, vaan nykytilan havaitsemista ilman kritiikkiä ja arvostelua. Hyväksyntä on avain itseymmärrykseen, omien tarpeiden kuunteluun ja tarvittaessa myös muutosten tekemiseen.

Itsemyötätuntoa voi kehittää

Toisille itsemyötätunto on helpompaa, kun taas toisilta se edellyttää enemmän tietoista psyykkistä työtä ja sisäisen puheen muokkaamista. Itsemyötätuntoa voi harjoitella muun muassa tarkkailemalla omaa sisäistä puhettaan, sitä, miten puhuu itselleen ja itsestään. Voi ottaa tavoitteeksi puhua itselleen kuten itselle rakkaille ihmisille eli ystävällisesti, myötätuntoisesti ja kannustavasti. Usein, etenkin ystävien keskeneräisyyteen on helppo suhtautua myötätuntoisesti mutta omaa toimintaa tarkastellaan hyvinkin kriittisesti. Jos ystävä ei jaksaa tai osaa, sanot luultavasti ”Ei se haittaa” tai ”Pärjäsit riittävän hyvin”. Itsemyötätunnossa on kyse samanlaisesta asenteesta itseä kohtaan. Itsemyötätuntoa voi kartuttaa keskittämällä energiaa ja aikaa itselle iloa ja tyytyväisyyden tunteita tuoviin asioihin. Onnistumisen kokemuksia voi kirjata ylös ja palata niihin haastavissa tilanteissa itsekannustus mielessä.

Itsemyötätuntoa voi tarkastella ja kartuttaa seuraavien ohjeiden avulla:

- Ole kiinnostunut siitä, miltä sinusta tuntuu. Itsemyötätunto on lempeän huomion suuntaamista omaan olotilaan.
- Vastaa omaan kokemukseesi välittäen, huolenpidolla ja ystävällisyydellä. Viestitä itsellesi, että tarpeesi on kuultu ja otettu todesta.
- Kohtele itseäsi lempeästi vaikeina aikoina. Siinä missä usein palkitsemme itseämme onnistumisista, voimme myös lohduttaa itseämme vastoinkäymisissä.
- Pyri olemaan itsesi paras ystävä. Itsemyötätuntoista asennetta voit etsiä kohtelemalla itseäsi niin kuin kohtelisit hyvää ystävääsi. Pyri lievittämään vaikeaa oloa ja anna itsesi iloita hyvistä hetkistä.
- Käy päivän aikana läpi asioita, joista voit itseäsi kiittää. Näitä voivat olla esimerkiksi itsesi huomioiminen, liiallisista vaatimuksista luopuminen ja itsellesi tärkeisiin asioihin keskittyminen sekä hyvien yritysten tunnistaminen lopputuloksesta riippumatta.
- Näe arvosi muutenkin kuin tekojen kautta. Olet hyvä ja riittävä sellaisena kuin olet.

Kaikenlaisten tunteiden hyväksyminen

Itsemyötätuntoon liittyy olennainen tunnetaito: kaikenlaisten tunteiden salliminen ja hyväksyminen. Voimme tukea itseluottamustamme ottamalla vaikeudet ja vastoinkäymiset vastaan hyväksyvästi ja suhtautumalla omiin reaktioihimme ymmärtäväisesti ja myötätuntoisesti. Vastoinkäymiset herättävät meissä pettymyksen, vihan ja surun tunteita. Näitä tunteita on hyvä tarkastella ja oppia hyväksymään ne elämään kuuluviksi tunteiksi siinä missä toiveikkuuden, ilon ja tyytyväisyyden tunteet. Ikävät tunteet ja ahdistavat ajatukset eivät huuhtoudu pois itsestään, sen sijaan niiden välttely kuluttaa mieltämme ja vie energiaamme, jonka voisimme suunnata uusiin haasteisiin ja uusien tavoitteiden saavuttamiseen.

On hyvä opetella katsomaan tilanteita erilaisista näkökulmista esimerkiksi keskustelemalla tilanteista ystävän, kollegan tai kumppanin kanssa, kokeilla asettua eri rooleihin ja tarkastella omia toimintatapoja objektiivisemmin. Yhdessä ystävän tai kollegan kanssa voi pohtia, millaisia uusia keinoja voisi kokeilla haasteiden ja vastoinkäymisten hyväksymiseksi ja niiden kääntämiseksi oppimiskokemuksiksi. Tärkeää on siis yrittää opetella suhtautumaan mielen sisältöihin uudella tavalla ja näin vähentää latistavien ajatusten vaikutusvaltaa. Uusi ajattelu- ja toimintatapa voi vaatia paljon harjoitusta – onneksi aivot muovautuvat, ja ne radat voimistuvat, joita toistetaan.

(Lähde: Lifestyle ja hyvinvointi-lehti, Oodia Media, Itsemyötätunto – YTHS, Yrittäjän työkirja hyvään elämään [TTL 978-952-391-028-7.pdf \(julkari.fi\)](https://www.ttl.fi/978-952-391-028-7.pdf), soveltuvin osin.)

Psykologinen joustavuus – vaikeuksista takaisin ponnahtamisen taito

Tässä kirjoituksessa sanaa resilienssi ja psykologinen joustavuus käytetään synonyymeinä. Resilienssi, psykologinen joustavuus, on kehitettävissä oleva taito ja ominaisuus, joka auttaa henkilöä sopeutumaan muutoksiin, toimimaan joustavasti muuttuvassa toimintaympäristössä ja palautumaan vastoinkäymisistä. Resilienssiä tarvitaan muun muassa palautumisessa työkuormituksesta. Resilienssi on dynaaminen prosessi, joka syntyy vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa ja on osa mielenterveyttä. Yksilön psykologiseen joustavuuteen vaikuttaa monet tekijät.

Psykologisen joustavuuden määritelmän kehittänyt yhdysvaltalainen psykologi Steven Hayes kuvailee psykologisen joustavuuden kyvyksi olla tietoisesti läsnä ja toimia joustavasti tilanteen vaatimalla tavalla niin, että toiminta palvelee yksilön arvoja. Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan siis kykyä mukauttaa omaa toimintaa suhteessa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin. Vastakohtana voidaan pitää jäykkää ajattelu- ja toimintamallia. Usein jäykän käytöksen takana on liika samaistuminen omiin tunteisiin ja ajatuksiin. Monesti ajattelun ja käytöksen joustamattomuus jatkuu silloinkin, kun se on tehotonta ja johtaa huonoihin seurauksiin.

Resilienssin voi jakaa neljään osatekijään, jotka ovat fyysinen (liikkuvuus, kestävyyskunto), psyykinen (keskittyminen, eri näkökulmien tutkiminen), arvot (tietoisuus omista arvoista, sitoutuminen niihin) ja tunteet (tunnetaidot, myönteinen asenne). Toisen näkemyksen mukaan psykologinen joustavuus koostuu arvoista ja elämisestä arvojen mukaan, havainnoinnista, mielen kontrollin heikentämisestä sekä hyväksynnästä. Seuraavaksi tarkastellaan arvoja, tunteita, ajatusten havainnointia, psykologista hyväksyntää ja tietoista läsnäoloa resilienssin osatekijöinä.

Arvot

Arvot ovat asioita, joita henkilö pitää tärkeänä. Arvot voivat liittyä mihin tahansa elämän osa-alueeseen: työhön, opiskeluun, terveyteen tai ihmissuhteisiin. Arvot ovat laajoja kokonaisuuksia, pidemmän tähtäimen suuntia elämässä, sitä, mitä kohti haluaa elämässään kulkea. Omia arvoja kohti kulkeminen luo elämään merkityksellisyyttä ja tukee psyykkistä hyvinvointia. Omien arvojen lähteelle voi päästä tarkkailemalla, millaiset tilanteet herättävät meissä tunteita. Arvojen ja tunteiden yhteys on kaksisuuntainen, siellä, missä on arvoja, on mahdollisuus myös haavoittumiseen.

Tunteet

Tunteiden luokittelu myönteisiksi tai kielteisiksi on jokseenkin hyödytöntä, sillä jokaisella tunteella on molemmat puolet tilanteesta ja näkökulmasta riippuen. Tunteiden tehtävä on suojella meitä: viha saa puolustamaan itseämme, alakulo tarjoaa pysähtymisen ja arvioimisen paikan, pelko antaa voimaa kohdata uhkatilanteita. Toisaalta pelko, alakulo ja epävarmuus estävät omien tavoitteiden saavuttamista. Ne saattavat kääntää meitä pois päin siitä, mistä välitämme. Järkeily ei saa tunteita rauhoittumaan, ainoastaan tunteisiin tutustuminen poistaa niihin liittyviä pelkoja. Vain tuntemalla tunteet, tutustumalla niihin hyväksyvästi ja tekemällä valintoja niistä riippumatta, voit muuttaa suhdettasi tunteisiin ja niiden vaikutusvaltaan.

Ajatusten havainnointi

Ajatusten havainnointi tarkoittaa, että voimme tarkastella omia ajatuksiamme ja tunteitamme ikään kuin ulkopuolisena tarkkailijana. Havainnointi ei sisällä ajatusten ja tunteiden muuttamista tai poistamista, vaan uudenlaisen suhtautumistavan löytämistä. Annamme itsellemme mahdollisuuden nähdä epämiellyttävä asia jostain toisesta näkökulmasta.

Hankalissa tilanteissa oma sisäinen ääni voi olla kriittistä ja arvostelevaa. Onneksi meillä on vapaus valita, miten suhtaudumme sisäisen minän puheeseen. On hyvä käydä läpi, mistä kyseenomaiset uskomukset ovat peräisin ja ovatko ne todella totta. Ajatukset eivät itsessään ole ongelma. Ongelmaksi ne nousevat vain, jos otat ajatuksesi todesta, jolloin ne alkavat vaikuttaa toimintaasi. Ajatuksia ei voi vahtia tai muuttaa, sen sijaan niiden valtaan pystyy vaikuttamaan. Tähän auttavat ajatusten havainnointi, hyväksyntä ja tietoisuustaidot. Mielen kontrollin heikentäminen on oman ajattelun vaikutuksen vähentämistä omassa toiminnassa.

Psykologinen hyväksyntä

Psykologinen hyväksyntä on asioiden tunnepohjaista käsittelyä, jossa annetaan asioiden tapahtua. Hyväksyntä on aktiivista vaikeiden ajatusten, asioiden, kokemusten ja tunteiden tunnistamista ja vastaanottamista juuri sellaisena kuin ne ovat. Hyväksyntä ei tarkoita vaikeuksille antautumista tai luovuttamista. Hyväksyntä ei ole itselle tärkeistä asioista tai arvoista luopumista, vaan päinvastoin hyväksyntä auttaa meitä kulkemaan kohti arvojamme. Hyväksynnässä on kysymys siitä, että tunnustaa ja sopeutuu siihen, että vaikeat tunteet kuuluvat osaksi elämää. Hyväksyntä sisältää ajatuksen, että se, mitä tapahtuu, saa tapahtua sekä ajatuksen siitä, että mitä tahansa tapahtuu, minulla on tapoja ja menetelmiä, joilla käsitellä tapahtunutta.

Tietoinen läsnäolo

Elämä tapahtuu tässä ja nyt. Muutos ei synny niistä asioista, mitä on joskus tapahtunut tai mitä mahdollisesti tapahtuu tulevaisuudessa. Olennaista on, mihin kiinnitämme huomiomme, aikamme ja energiamme juuri tällä hetkellä. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan kykyä elää juuri kyseessä olevassa hetkessä ja havainnoida omia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia. Tietoinen läsnäolo on hetken kokemista ja kuuntelemista;

huomion kiinnittämistä lähellä oleviin ihmisiin, ympäristöön tai omaan fyysiseen olemiseen. Tietoisella läsnäololla voimme rakentaa ja syventää ihmissuhteita, kun osaamme olla läsnä tässä hetkessä, kuulemme ja huomioimme toisia paremmin kuin aikaisemmin.

Joustava bambu on vahvempi kuin jäykkä tammi – psykologisen joustavuuden kehittäminen

Resilienssi kehittyy muun muassa vaikeuksista selviämisen kautta. Resilienssi on alati liikkeessä oleva prosessi, jonka kehittäminen on elämänmittainen harjoitus. Pienillä lapsilla resilienssin taito on vasta kehittymässä. He tarvitsevatkin paljon tukea aikuisilta oppiakseen uskomaan, että vaikeuksista voi selvitä. Elämän myötä ja muiden tuella opimme luottamaan pärjäämiseemme.

Oman psykologisen joustavuuden kehittämisen voi aloittaa pohtimalla nykytilaa vastaamalla kysymyksiin: olenko fyysisesti hyvässä kunnossa, onko tunne-elämäni tasapainossa, osaanko hyödyntää psyykkisiä taitoja arjessani, elämäni arvojeni mukaisesti? Edelleen omaa psykologista joustavuuttaan voi tarkastella ja vahvistaa pohtimalla: millaisin voimavaroin ja vahvuuksin olen aiemmin selviytynyt ja keneltä / mistä sain tukea. Voinko soveltaa osin aiempia selviytymiskeinojani uudessa tilanteessa, ja mitä uusia keinoja kannattaisi ottaa käyttöön? Keneltä voisin pyytää apua? Kenelle itse voisin tarjota apuani, kun minulla on siihen voimavaroja?

Tärkeä askel resilienssin vahvistamisessa on oppia huomaamaan itselle tyypilliset stressioireet ja sen, miten ne näkyvät itsessä. On hyvä tarkastella, miten pyrimme lievittämään stressiä ja pohtia uusia itsehoitokeinoja. Resilienssiä voi vahvistaa opettelemalla pitämään mikrotaukoja, joiden aikana keskittyy syvään, tietoiseen hengitykseen, pitämällä lomia ja vapaapäiviä sekä tekemällä jotain itselle mieluisaa päivittäin. Resilienssin vahvistamisessa olennaista on ratkaisukeskeisen ajattelutavan opetteleminen. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa ongelmapuhe muutetaan ratkaisupuheeksi ja ongelmalauseet tavoitelauseiksi. Resilienssiä vahvistaa niin ikään huumori ja kyky nauraa itselleen, toiveikkuus ja usko muutokseen sekä keskittyminen tehtävään ja toimintaan liiallisen tunteissa vellomisen sijaan. Resilienssiä voi vahvistaa ja sitä ilmentää ”pikkasen paremmin”-asenne, jonka mukaan haastavista tilanteista pääsee eteenpäin pienin askelin.

Resilienssi kumpuaa arjen tasapainosta eri elämän osa-alueiden välillä

Psykologinen joustavuus on yksilön kykyä jatkaa eteenpäin vastoinkäymisistä huolimatta. Resilientti ihminen näkee ympärillään mahdollisuuksia ja suhtautuu haasteisiin oppimiskokemuksina ja virheisiin välineinä kehittyä. Hän kykenee kääntämään vaikeudet haasteiksi, joista selviäminen tuo lopulta merkittäviä psyykkisen kasvun ja henkisen vahvuuden kehittymisen kokemuksia. Resilientti henkilö on pääsääntöisesti avoin erilaisille ajatuksille ja tuntemuksille, ohjaa käyttäytymistään ja toimii arvojensa mukaisesti. Psykologisesti joustava henkilö kykenee sietämään kuormittavia tunteita ja tilanteita sekä säilyttämään toimintakykynsä kuormittavissa tilanteissa. Hänellä on taito kohdata todellisuus kaikkine haasteineen. Resilientti henkilö pärjää kohtuullisesti arjessaan haasteista, stressistä ja muutoksista huolimatta. Resilienssi ei poista sitä, että asiat voivat sattua, pysäyttää ja lamauttaa. Voimavarat on kuitenkin mahdollista löytää uudelleen. Avun pyytäminen ja muiden tukeminen haastavissa elämäntilanteissa ovat olennainen osa resilienssiä. Erityisesti muiden ihmisten tuki on osoittautunut resilienssiä ylläpitäväksi asiaksi.

Resilienssi kumpuaa arjen tasapainosta eri elämän osa-alueiden välillä. Asioiden erottelu ja yhdessä asiassa kerrallaan pysyminen saavat asiat tukemaan ja tasapainottamaan toisiaan arjen eri sosiaalisissa ympyröissä. Mitä ikinä onkaan tapahtunut jossain elämän osa-alueessa, siirry välillä toiseen ja jätä toinen siksi

aikaa. On tärkeää, että elämässä on useita itselle tärkeitä osa-alueita. Jos yksi elämän osa-alue poistuu, on jotain muuta, mihin keskittyä. Psykologinen joustavuus auttaa meitä kohti hyvän kierrettä, jossa asetamme itsellemme realistisia tavoitteita. Resilienssi auttaa meitä toteuttamaan toiveitamme ja hyödyntämään omaa potentiaaliamme vapautuneesti. Se lisää luottamustamme itseemme ja toisiimme tilanteessa kuin tilanteessa.

(Lähde: Resilienssi arjessa, Krisse Lipponen, Psykkinen valmennus, Aleks Tossavainen ja Antti Peltonen Suorituskyvyn psykologia, Paula Arajärvi ja Paula Thesleff, Resilienssi auttaa selviytymään – MIELI ry, Psykologinen joustavuus (riittavaelama.fi), soveltuvin osin.)

Työyhteisö- ja esimiestaidot osana yrittäjyysosaamista

Työyhteisö- ja esimiestaidot ovat olennaisia sosiaalisia taitoja, joilla vaikutetaan tehokkaasti yhteistyön, kommunikaation ja yhteistyösuhteiden rakentumiseen työyhteisöissä ja verkostoissa. Näitä taitoja tarvitsevat niin yksinyrittäjät kuin työnantajayrittäjät sekä yritysten työntekijät. Työyhteisö- ja esimiestaidot kuuluvatkin kaikille työyhteisön jäsenille muodollisesta työroolista riippumatta, vaikka painopiste tarvittavien taitojen välillä vaihtelee työyhteisöittäin.

Työyhteisö- ja esimiestaidot ovat keskeisiä myönteisen työilmapiirin ja tuotteliaan työyhteisön ja/tai laajemman verkoston luomisessa. Kaikki työyhteisön jäsenet ovat vastuussa taitojen kehittymisestä ja voivat tukea toisiaan niiden kehittämisessä. Yrittäjä tarvitsee työyhteisö- ja esimiestaitoja niin toimiessaan työnantajana kuin verkostoissa.

Olennaiset työyhteisö- ja esimiestaidot

Sekä yksinyrittäjille että työnantajayrittäjille keskeisiä työyhteisö- ja esimiestaitoja ovat viestintätaidot, tiimityöskentely sekä empatia ja tunneäly, ristiriitojen ratkaiseminen, verkostoituminen, muutoskyvykyys, kulttuurisensitiivisyys ja moninaisuus sekä ongelmanratkaisu ja päätöksentekotaidot sekä johtajuustaidot, suoriutumiskyvyn johtaminen ja sitouttaminen.

Viestintätaidot: aktiivinen kuunteleminen, ideoiden, odotusten ja toiveiden esittäminen selkeästi ja ytimekkäästi sekä avoimuus erilaisille näkökulmille. Hyvät viestijät kertovat ajatuksistaan, antavat ja vastaanottavat rakentavaa palautetta sekä ratkovat ristiriitoja hienovaraisesti ja lisäarvoa tuottavasti. Hyvät viestintätaidot helpottavat ymmärtämistä, edistävät avoimuutta ja myönteistä työilmapiiriä.

Tiimityöskentelytaidot: vastuiden ja tehtävien jakaminen, yhteistyökyky, luotettavuus sekä suunnittelu-, organisointi- ja koordinoitaitaidot. Toisten roolien ymmärtäminen ja kunnioittaminen, oman asiantuntijuuden hyödyntäminen ja yhteistyö yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteistyön vaaliminen ja osallisuuden tukeminen. Tiimin johtamisen tavoitteena on varmistaa, että tiimin jäsenet työskentelevät yhdessä tehokkaasti ja saavuttavat tavoitteensa.

Empatia ja tunneäly: empatia on kykyä ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin, asettua toisen asemaan. Tunneäly on kykyä tunnistaa omat ja toisten tunteet sekä vastata niihin tarpeellisella tavalla. Sosiaalisesti älykkäät työyhteisön jäsenet pystyvät rakentamaan positiivisia suhteita navigoimalla haastavissa tilanteissa

sensitiivisesti ja tahdikkaasti. Yhdessä tunneäly ja empatia auttavat rakentamaan luottamusta, vaalimaan myönteisiä ihmissuhteita sekä luomaan kannustavia ja tukea antavia työyhteisöjä.

Ristiriitojen ratkaiseminen: ristiriitoja ilmenee kaikissa työpaikoissa, niinpä kaikilla työyhteisön jäsenillä pitäisi olla kyky kohdata ja käsitellä vaikeita tilanteita. Ristiriitojen ratkaisemiseen kuuluu kaikkien asianosaisten aktiivinen kuuntelu, kompromissien etsiminen, yhteistä hyvää ja hyötyä tuovien ratkaisujen etsiminen. Ristiriitojen ratkaisutaidolla vältetään konfliktien kärjistyminen, turvataan työyhteisön toiminta ja ylläpidetään työyhteisön harmoniaa.

Verkostoituminen: verkostoituminen on yhteydenpitoa saman toimialan yrittäjien kanssa. Yhteydenpito on osallistumista erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin niin fyysisesti kuin digitaalisesti. Verkostoituminen on tiedon jakamista ja siksi merkittävää ammatillisessa kasvussa.

Muutoskyvykyys: joustavuutta ja mukautumista, avoimuutta uusia ideoita kohtaan, muutoksen vastaanottamista ja vaikeuksista takaisin ponnahtamisen taitoa. Dynaamisissa työympäristöissä toimiminen edellyttää kykyä sopeutua muuttuviin olosuhteisiin ja joustavuutta omissa asenteissa. Mukautuvat yrittäjät navigoivat tehokkaasti läpi muutosten eli tarttuvat haasteisiin ja hyödyntävät niitä. Taitavat työnantajayrittäjät hyödyntävät muutostilanteita työntekijöiden sitouttamisessa.

Kulttuurisensitiivisyys ja moninaisuus: tietoisuus kulttuurieroista, hienotunteinen ja kunnioittava lähestyminen erilaisiin taustoihin, näkökulmiin ja arvoihin. Kulttuuritietoisuuden kehittäminen vahvistaa osallisuutta ja edistää tunnetta kuulumisesta työyhteisöön sekä vahvistaa yhteistyötä.

Ongelmanratkaisu: työyhteisön jäsenet kohtaavat monenlaisia haasteita ja ongelmia työpaikalla. Ongelmanratkaisutaitoja ovat ongelman tunnistaminen ja analysointi, ratkaisujen muotoileminen sekä tehokkaiden toimintatapojen jalkauttamista. Työyhteisöt, jotka lähestyvät ongelmia ratkaisukeskeisesti voivat löytää haasteisiin innovatiivisia ja käytännöllisiä ratkaisuja.

Päätöksentekotaidot: harkittuja ja oikea-aikaisia päätöksiä, jotka perustuvat tietoon. Päätöksentekotaitoon kuuluvat olennaisen informaation kokoaminen, vaihtoehtojen analysoiminen, potentiaalisten lopputulosten pohdinta sekä punnittujen arvioiden tekeminen. Päätöksenteko on riskien arviointia. Päätösten tulee mukailla yrityksen tavoitteita ja päämääriä.

Johtajuustaidot: aloitteellisuus, itsen ja muiden motivointi sekä toiminnan ohjaaminen kohti tavoitteita. Johtajuustaitoihin kuuluu selkeän vision asettaminen, suunnan näyttäminen ja työyhteisön jäsenten motivoiminen ja voimaannuttaminen. Johtajuustaidoilla ohjataan itseä ja työyhteisön jäseniä saavuttamaan yrityksen tavoitteet.

Suoriutumiskyvyn johtaminen: työnantajayrittäjä on vastuussa työntekijöiden suoriutumiskyvyn arvioinnista ja sen kehittämisestä yhteistyössä työntekijän kanssa. Suoriutumiskyvyn johtamiseen kuuluu selkeiden odotusten asettaminen, palautteen antaminen sekä kasvun ja kehittymisen mahdollisuuksien tukeminen. Suoriutumiskyvyn johtamiseen sitoutuneessa työyhteisössä vaalitaan jatkuvaa kehittymistä ja tuetaan työntekijöitä saavuttamaan täysi potentiaalinsa.

Sitouttaminen: työyhteisön jäsenten työpanoksen tunnistaminen ja tunnustuksen antaminen edistää työntekijöiden kokemusta työn merkityksellisyydestä. Taitavat työnantajayrittäjät osaavat innostaa ja motivoida työyhteisöään parhaaseen tulokseen.

Yrittäjän työyhteisö- ja esimiestaidot ovat olennainen osa tuottavan ja sitoutuneen työyhteisön luomisessa. Työyhteisö- ja esimiestaitoja kehittämällä ja vahvistamalla yrittäjä voi vaikuttaa ammatillisiin suhteisiin, luoda myönteisen työilmapiirin, lisätä työyhteisön jäsenten työtyytyväisyyttä ja yrityksensä taloudellista menestystä. Yrittäjä voi kehittää taitojaan refleктоimalla omia ajatusmallejaan ja toimintatapojaan, pyytämällä palautetta työyhteisön jäseniltä, kollegoilta ja yhteistyökumppaneilta sekä kehittämällä ammattitaitoaan erilaisilla koulutuksilla. Työyhteisö- ja esimiestaitojen kehittämiseen yrittäjä voi saada tukea esimerkiksi yritysvalmentajalta tai yrityskummilta.

Blogitekstissä on hyödynnetty ChatGPT:tä. Teksti on vapaasti suomennettu ja sitä on täydennetty kirjoittajan aiempien tietoja pohjalta.

Yrittäjän työhyvinvoinnin vahvistaminen

Yrittäjän työhyvinvointi viittaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen, jonka puitteissa hän harjoittaa liiketoimintaansa. Yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten työkuorma, stressitasot, työn ja vapaa-ajan tasapaino, taloudelliset paineet, henkilökohtaiset odotukset ja johtamistaitojen hallinta. Yrittäjän työpäivät voivat olla pitkiä ja vaativia, ja hänellä on usein monia vastuita ja paineita liiketoiminnan menestymisestä. Toisaalta moni yrittäjä kokee yrittämisen palkitsevana ja yrittäjyyteen liittyy vahva työn imun kokemus. Yrittäjyydessä on paljon hyvinvointia ja jaksamista vahvistavia elementtejä.

On tärkeää, että yrittäjät tunnistavat oman hyvinvointinsa merkityksen sekä liiketoimintansa, että muun henkilökohtaisen arkensa kannalta, ja pyrkivät aktiivisesti edistämään hyvinvointiaan. Yrittäjänä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tarpeellista pitkän aikavälin menestymiselle sekä yrittäjänä että muilla elämän osa-alueilla. Hyvinvoivat yrittäjät ovat paremmin varustautuneita luotsaamaan yritystä, tekemään harkittuja päätöksiä ja ylläpitämään terveellistä työelämätasapainoa. Hyvinvoivalla yrittäjällä on mahdollisuus tukea myös yrityksensä henkilöstön hyvinvointia. Hyvinvoivassa työyhteisössä ilmenee vähemmän työtapaturmia, pitkiä sairauspoissaoloja ja työuupumusta. Hyvinvoiva työyhteisö usein lisää työn tehokkuutta ja vaikuttavuutta sekä työntekijöiden sitoutumista työhön.

Hyvinvointi on aaltomainen prosessi

Hyvinvointi on enemmän jana ja prosessi kuin staattinen tila, jota voi säädellä on-off-napilla. Janan toisessa päässä on terve keho mieli, toisessa päässä uupunut keho mieli. Työssä jaksamisen ja hyvinvoinnin aaltomaisuus on luonnollista ja sinänsä ei huolestuttavaa, mutta voimavaroja on tarkkailtava kuuntelemalla kehomielen lähettämiä viestejä. Liikomme hyvinvoinnin janalla aiempien kokemusten ja perimän sävyttämänä.

9 näkökulmaa hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta:

1. Aseta selkeät rajat: luo rajat työn ja henkilökohtaisen elämän välille. Resursoi aikaa rentoutumiseen, harrastamiseen ja ajanviettoon läheisten kanssa. Vältä ylitöitä ja uupumiselta asettamalla itsellesi realistisia odotuksia ja oppimalla tarvittaessa mahdollisuuksien mukaan jakamaan tehtäviä.
2. Huolehdi fyysisestä kunnostasi: ylläpidä terveellistä elämäntyyliä asettamalla etusijalle fyysinen harjoittelu, kunnollinen ravitsemus ja riittävä unensaanti. Fyysinen hyvinvointi on yhteydessä henkiseen hyvinvointiin ja huolehtimalla kehostasi voit lisätä energisyyttäsi, keskittymiskykyäsi ja yleistä mielialaasi.
3. Harjoittele stressinhallintaa: yrityksen pyörittäminen on toisinaan stressaavaa, joten on tärkeää opetella stressinhallintamenetelmiä. Etsi aktiviteetteja, jotka auttavat sinua rentoutumaan ja rauhoittumaan kuten syvähengitys, jooga ja meditaatio sekä harrastuksia, joista eniten nautit. Pidä taukoja säännöllisesti ja anna itsellesi aikaa palautua.
4. Etsi tukea ja verkostoidu: ympäröi itsesi verkostolla, josta saat tukea. Verkostoon voi kuulua muita yrittäjiä, mentoreita ja yritysvalmentajia, jotka ymmärtävät millaisia haasteita kohtaat. Osallistu verkostoitumistapaamisiin, liity yrittäjäyhteisöihin, jaa kokemuksia ja näkemyksiä muiden kanssa. Verkostoitumalla voit saada arvokasta tukea, ohjausta ja tunnetta yhteenkuuluvuudesta.
5. Keskity itsestäsi huolehtimiseen: varaa aikaa tekemiselle, joka palauttaa ja virkistää kuten lukemiselle, kävelyllä luonnossa, musiikin kuuntelulle ja harrastuksille, jotka tuovat iloa. Palauttava tekeminen lisää energiaa ja auttaa ylläpitämään positiivisen mielialan.
6. Oppiminen ja kehittyminen: yrittäjälle oppiminen ja henkilökohtainen kasvu ovat elintärkeitä. Säilytä uteliaisuutesi ja etsi mahdollisuuksia laajentaa osaamistasi, tietojasi ja taitojasi. Osallistu omaan alaasi liittyviin työpajoihin ja seminaareihin. Osallistuminen tapahtumiin lisää ammatillista kehittymistä ja aktivoi ajattelua.
7. Delegoi ja ulkoista: jos yrityksesi kasvaa, opettele delegoimaan tehtäviä ja vastuita joko yrityksen työntekijöille tai ulkoista tiettyjä tehtäviä. Tällöin lievennät työtaakkaasi ja vapautat aikaa keskittyä liiketoiminnan strategiaan seikkoihin tai osa-alueisiin, joissa asiantuntemuksesi on arvokkainta.
8. Pidä taukoja ja lomiam: salli itsellesi säännölliset tauot työstä ja työssä työpäivien aikana ja pidemmät lomat. Lomailu työstä auttaa sinua latautumaan, saamaan uusia näkökulmia ja tekemään työtä keskittyneemmin ja energisemmin. Lomien pitämättä jättäminen ei ole kehumisen aihe, toisaalta ei häpeäkään, jos siihen ei ole jonakin ajanjaksona pystynyt.
9. Reflektoi ja juhli saavutuksia: tarkastele ja juhli saavutuksiasi pitkin matkaa. Tunnista ja anna tunnustusta kovalle työllesi ja menestyksellesi, jolloin nostat motivaatiotasi ja tyytyväisyyden tunnetta.

Kehomielen hyvinvoinnin tarkistuslista

Työuupumus on tila, jossa yrittäjä kokee pitkittyneen työstressin ja kuormituksen seurauksena fyysisiä, psyykkisiä ja emotionaalisia oireita. Yrittäjien työuupumus voi johtua useista tekijöistä kuten jatkuvasta työpaineesta, vastuun taakasta, työn ja yksityiselämän epätasapainosta, taloudellisista paineista ja päätöksentekoon liittyvästä stressistä. Omaa hyvinvointiaan on hyvä pysähtyä tarkastelemaan säännöllisesti esimerkiksi alla olevan tarkistuslistan avulla. Jos tunnistat itsesi, varaa pikimmiten lääkäriaika. (Kaikkien tunnusmerkkien ei tarvitse täyttyä, muutama riittää).

1. Fyysiset oireet kuten väsymys, unihäiriöt, päänsärky, ruoansulatusvaivat ja heikentynyt vastustuskyky.
2. Psykkiset oireet kuten uupumus, masentuneisuus, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet ja muistiongelmät.
3. Emotionaaliset oireet kuten tunteiden turtuminen, kyynisyys, turhautuminen ja alentunut motivaatio.
4. Lisääntynyt virhealttius, vaikeus tehdä päätöksiä ja ideoita.
5. Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista ja eristäytyminen.

Hyvinvointi on päätös, jota toteutetaan arjen valinnoilla, vaikka toisinaan omat valinnat ovat riittämättömiä. Hyvinvoinnin ylläpitämiseen kannattaa hakea tukea. Tukea voi hakea julkisilta ja yksityisiltä terveysasemilta, valtakunnallisesta Yrittäjän Kriisikeskuksesta, paikallisesta Kriisikeskuksesta sekä uusyrityskeskuksesta ja alueen kehittämisorganisaatioista. Vertaistukea voi löytää myös sosiaalisesta mediasta.

Työhyvinvoinnin kartoitus ja tukiverkostot

Seuraavat testit auttavat Sinua hahmottamaan työhyvinvointiasi kehittymistä. Lisäksi alla on listattuna tukiverkostoja, joiden puoleen voit kääntyä.

Pienen yrityksen ydinkuntotesti

Pienen yrityksen ydinkuntotestin avulla voit tarkastella ja kartoittaa yrityksesi tilannetta ja omaa työssä jaksamistasi. Testissä on neljä osa-aluetta: aktiivinen yritystoiminnan kehittäminen, työympäristöstä ja hyvinvoinnista huolehtiminen, talouden hallinta ja työyhteisön sujuva toiminta. [Pienen yrityksen ydinkunto - testi | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Miten voit työhyvinvointitesti

Miten voit työhyvinvointitestin avulla voit kartoittaa työhyvinvointiasi ja saada konkreettisia neuvoja työhyvinvointiasi ylläpitämiseen. [Miten voit? -työhyvinvointitesti \(ttl.fi\)](#)

Oiva-harjoitusohjelma

Oiva-harjoitusohjelma on suomalainen mobiilisovellus, jonka harjoitukset edistävät tietoisuustaitoja ja henkistä hyvinvointia. Harjoitusohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Oivassa on yli 40 muutaman minuutin mittaista harjoitusta, joita voi tehdä lukemalla tai kuuntelemalla. Harjoitukset on jaettu kolmeen teemaan: mielen hyvinvointi, kehon hyvinvointi sekä arvot ja valinnat. [Oiva - Harjoitukset \(oivamieli.fi\)](#)

Yrittäjän työkirja hyvään elämään

Työkirjassa yrittäjän hyvinvointi nähdään holistisena usean osatekijän summana, joten työssä jaksamista tarkastellaan useista näkökulmista. Työkirja sisältää tehtäviä omien voimavarojen tarkastelua ja vahvistamista varten. Se on ladattavissa ja tulostettavissa maksutta. [TTL_978-952-391-028-7.pdf \(julkari.fi\)](#)

Kuopion kriisikeskus / Hyvä Mieli ry

Vastaanotto on käytettävissä asuinpaikasta riippumatta kasvotusten, etäyhteydellä tai puhelimitse. Maksutonta keskusteluapua tarjoavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. [Kuopion kriisikeskus – Tukea ja apua vaikeissa elämäntilanteissa – Kuopion kriisikeskus tarjoaa keskusteluapua ja tukea vaikeasta elämäntilanteesta selviytymiseen kasvokkain, netissä ja puhelimesta. \(mielenterveysseurat.fi\)](#)

Yrittäjän kriisikeskus / Suomen Mielenterveys ry

”Silloin on oikea hetki ottaa yhteyttä, kun mietit, pitäisikö ottaa yhteyttä.” Maksutonta keskustelutukea etäyhteyksin koko Suomen alueella ja kasvokkain Jyväskylässä, Kainuussa, Lapissa ja Sastamalan seudulla.

[Yrittäjän kriisikeskus – Yrittäjän kriisikeskus | Keskusteluapua yrittäjille valtakunnallisesti \(mielenterveysseurat.fi\)](#) [Yrittäjän Kriisikeskus Yhteystiedot \(mielenterveysseurat.fi\)](#)

Suomen Yrittäjät ja paikallisyhdistykset

Pohjois-Savossa toimii 25 paikallista yrittäjäyhdistystä, kuten Kuopion ja Siilinjärven Yrittäjät, jotka järjestävät tapaamisia ja koulutuksellisia tilaisuuksia. Oman paikallisyhdistyksesi löydät täältä [Savon Yrittäjien paikallisyhdistykset - Yrittajat.fi](#). Nuoret Yrittäjät Savo on puolestaan verkosto pohjoissavolaisille nuorille ja aloittaneilla yrittäjille. [Nuoret Yrittäjät Savo - Yrittajat.fi](#)

Pohjois-Savon Uusyrityskeskusverkosto

Suomen Uusyrityskeskukset ry on kattojärjestö, joka tukee alueellisten uusyrityskeskusten toimintaa. Kuopionseudun Uusyrityskeskus palvelee Kuopio-Siilinjärvi-Rautavaara-Kaavi-Lapinlahti-alueella yritystoimintaa käynnistäviä ja yrittäjänä toimivia. [Maksutonta yritysneuvontaa - Kuopion Seudun Uusyrityskeskus Kehitysyhtiö SavoGrow Oy:n toiminta-alue on Keitele-Pielavesi-Rautalampi-Suonenjoki-Tervo-Vesanto. Kehitysyhtiö SavoGrow Oy - Työtä yritysten ja alueen parhaaksi Wäläky Keski-Savon Uusyrityskeskus ry palvelee Varkaus-Leppävirta-Joroinen-alueella toimivien yritysten yrittäjiä. Etusivu - Wäläky Keski-Savon Uusyrityskeskus ry \(walakky.fi\).](#) Iisalmessa, Sonkajärvellä ja Kiuruvedellä toimivat yrittäjät voivat ottaa yhteyttä kunkin kunnan elinkeino- ja yrityspalveluihin.

Suomen Yrityskummit ry / Pohjois-Savon yrityskummit

Yrityskummit ovat kokeneista yrittäjistä, yritysjohtajista ja liike-elämän asiantuntijoista koostuva valtakunnallinen henkilöverkosto. Yrityskummit tarjoavat osaamistaan ja kokemustaan maksuttomasti Suomessa toimivien yrittäjävetoisten mikro- ja pienyritysten liiketoiminnallisten haasteiden ratkaisemiseksi. [Yrityskummit – onnistumisen tukena Yrityskummit - Pohjois-Savo Yrityskummit - Hae yrityskummia](#)

Mikro- ja yksinyrittäjät ry MYRY

Mikro- ja yksinyrittäjät ry (MYRY) on voittoa tavoittelematon ja puoluepoliittisesti sitoutumaton yhdistys, joka toimii mikro- ja yksinyrittäjien omana etujärjestönä. Yhdistys on kaikille pienille yrittäjille avoin verkostoitumis- ja vaikutusympäristö. [Mikro- ja yksinyrittäjät ry \(mikrojayksinyrittajat.fi\)](#)

Työhyvinvointisuunnitelma

Liiketoimintasuunnitelman ja kannattavuuslaskelmien lisäksi Sinun on yrittäjänä hyvä tehdä työhyvinvointisuunnitelma. Työhyvinvointisuunnitelman voi ajatella olevan osa riskienhallintaa. Ulkoapäin tulevien liiketoimintaan vaikuttavien riskien tunnistamisen lisäksi on tärkeää varautua sisäisiin riskeihin kuten siihen, miten muutokset omassa tai läheisten hyvinvoinnissa vaikuttavat liiketoimintaan.

Työhyvinvointisuunnitelmaan voi kirjata, miten järjestää työterveyshuolto, vapaaehtoisten ja lakisääteisten vakuutusten ottamisen, kenellä on oikeus käyttää yritysten tilejä ja toimia yrittäjän sijaisena hänen ollessa estynyt. Edellä mainittujen hallinnollisten kysymysten pohtimisen ja ylös kirjaamisen lisäksi on hyvä pohtia, millaisilla keinoilla voi ylläpitää omaa jaksamistaan arjessa, millaiset voimavarat ovat parhaillaan, mitkä ovat vahvuuksia, kehittämiskohteita, millaiset stressinhallintakeinot on käytössä, miten toimii kuormittavassa tilanteessa, mitkä asiat kuormittavat, mistä saa voimavaroja, mistä voi hakea apua työssä jaksamiseen liittyen, miten toimin, jos jaksaminen alkaa loppua, milloin ehdin harrastaa, milloin pidän lomiam, milloin vietän aikaa läheisten kanssa, onko riittävästi hyvinvointia tukevia ihmissuhteita, miten ylläpitää sosiaalisia suhteita, tunnenko muita yrittäjiä?

Hallinnollinen	Fyysinen	Sosiaalinen	Psyykinen	Henkinen
Miten järjestän työterveyshuollon?	Miten ylläpidän fyysistä hyvinvointia, milloin ehdin liikkumaan	Miten ylläpidän sosiaalisia suhteita?	Millaisia vahvuuksia minulla on ja miten vahvistan niitä?	Millaisilla keinoilla ylläpidän vireyttä?
Millaisia lakisääteisiä ja vapaaehtoisia vakuutuksia tarvitsen?	Milloin lepään ja miten saan nukuttua riittävästi?	Tunnenko muita yrittäjiä?	Mistä saan voimavaroja?	Millaisia stressinhallintakeinoja minulla on?
Kenellä on yrityksen nimenkirjoitusoikeus, kuka voi toimia sijaiseni?	Miten järjestän tasapainoisen säännöllisen ruokailun?	Milloin vietän aikaa läheisten kanssa?	Mistä voin hakea apua työssä jaksamiseen?	Miten toimin kuormittavassa tilanteessa?

Kuvio 1. Työhyvinvointisuunnitelman mallipohja.

Työhyvinvointisuunnitelma toimii kompassina, jonka äärelle voit voi aika ajoin pysähtyä tarkastelemaan omaa työssä jaksamistasi ja hyvinvointiasi. Työhyvinvointisuunnitelman avulla voit hahmottaa voimavarojasi ja esimerkiksi tunnistaa voimavarojen vähenemisen; parhaimmillaan työhyvinvointisuunnitelma auttaa sinua ennakoimaan työhyvinvointisi kehittymistä. Työhyvinvointisuunnitelmaa on hyvä päivittää siinä missä liiketoimintasuunnitelmaa.

Työhyvinvoinnin huoneentaulu

1. Työpuhelin ja henkilökohtainen puhelin erikseen.
2. Vähintään yksi vapaapäivä viikossa ja lomajaksoja säännöllisesti.
3. Mikrotaukoja päiviin.
4. Keho on tehty liikkumista varten – yksikin otettu askel on parempi kuin ottamatta jätetty askel.
5. Tee jotain itselle mieluisaa päivittäin.
6. Nukkuminen, syöminen ja liikkuminen ovat asioita, joista on huolehdittava tilanteessa kuin tilanteessa.
7. Ylläpidä hyvää tuovia sosiaalisia suhteita.
8. Tarkastele ja tunnista palautumisen tarpeen merkit. Palautuminen on riittämätöntä, kun koet ärtymyksen tuntemuksia, tarvetta vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä ja tunnet itsesi väsyneeksi.
9. Tarkastele voimavarojasi ja keinoja, joilla vahvistat niitä – pidä niistä kiinni.
10. Pyydä ja ota apua vastaan.

Voit hyödyntää esimerkkihuoneentaulua omien tarpeidesi, tavoitteidesi ja arvojesi mukaisen huoneentaulun luomisessa.

Hyvää matkaa – pidä itsestäsi huolta, Yrittäjä!

Lähteet ja lukuvinkit

Yrityksen ydinkunto-testi [Pienen yrityksen ydinkunto -testi | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Työhyvinvointitesti [Miten voit? -työhyvinvointitesti \(ttl.fi\)](#)

Oiva-harjoitusohjelma [Oiva - Harjoitukset \(oivamieli.fi\)](#)

Yrittäjän työkirja hyvään elämään [TTL_978-952-391-028-7.pdf \(julkari.fi\)](#)

Yrittäjän uusi suunta -palvelun työhyvinvointiblogi [Blogi - Kuopion Seudun Uusyrityskeskus](#)

[Resilienssi auttaa selviytymään – MIELI ry](#)

[Psykologinen joustavuus \(riittavaelama.fi\)](#),

[Uni ja palautuminen | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

[Yrittäjä, harjoittele verkostoitumisen taitoa | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Resilienssi arjessa, Krisse Lipponen

Psyykinen valmennus, Alekski Tossavainen ja Antti Peltonen

Suorituskyvyn psykologia, Paula Arajärvi ja Paula Thesleff

Kaikki tunteet kuuluvat työelämään – työpaikan hyvä tunneilmasto auttaa kohtaamaan negatiivisia tunteita rakentavasti – SuPer verkkolehti

Työturvallisuuskeskus 1/2022 julkaisu ”Kaikki tarvitsevat itsensä johtamisen taitoja”

Kaisa Jaakkolan Syväasukellus palautumiseen-webinaari YTK-yhdistys 10/2022

Voimaa arkeen, Työterveyslaitos, 2016

Aivoliitto, TELMA 4/2022

Perustamisopas alkavalle yrittäjälle 2022, Kuopionseudun Uusyrityskeskus

Kohti omannäköistä yrittäjyyttä, Leena Ståhlberg 2021

Marja-Liisa & Marjut Manka, Työhyvinvointi

Marja-Liisa Manka, Työnilo

