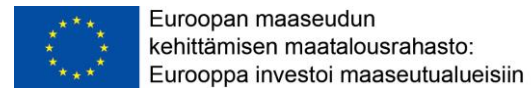


Hyvinvointi Virtaa työssä jaksamiseen

Pienyrittäjän myyntitreffit -hanke
27.8.19



Miten työ sujuu tänään?

Mitä sinulle kuuluu?

Liikaa kaikkea.
En ikinä selviä tästä.
Työnilo ja motivaatio on kadonnut.
Ei kiinnostaa!

Taas nukuin huonosti.
Ärsyttää kaikki.
Keskittymiskyky on tipotiessään.
En jaksaisi kuunnella.

Työ on kivaa ja nautin siitä.
Tunnen hallitsevani itse työtäni ja elämäni.
Energiaa riittää.

Pidä itsestäsi huolta!

Järjestän aikaa lepoon ja palautumiseen.
Puhun tilanteestani ja haen tarvittaessa apua.

Pidän taukoja.
Palaudun ja rauhoitun.
Yksi asia kerrallaan.
Vaihdan ajatuksia toisten kanssa.

Tauotan työtäni.
Keskityn.
Huomaan onnistumiseni.
Arvostan hyvinvointiani.
Varaan aikaa muuhunkin tärkeään kuin työhön.

STOP!

Jarruta ja ennakoi!

Aja!

mieli
Suomen Mielenkäsittelykeskus ry
www.mieli.fi

Kuormittuneisuusmittari

- Liikennevalot työpisteen seinällä muistuttavat, että työ sujuu paremmin, kun seuraat omia tuntemuksiasi, huomioit kehosi varoitusvalot, ennakoit vaaran paikat ja pysähdyt tarvittaessa vetämään henkeä.
- Kun auton kojelaudassa syttyy punainen varoitusvalo, pysähdyt tankkaamaan tai täyttämään pissapojan tai tilaat huollon. Jos jätät varoitusvalot huomioimatta, tiedät, että autosi vahingoittuu ja jossain vaiheessa matka tyssää, kun auto ei liikahdakaan.
- Samalla tavalla kehosi varoittelee, kun tarvitsee huoltoa. Tiedät myös, että on vaarallista rynnätä risteykseen punaisen valon palaessa.

Yksilön hyvinvointi

Yksilön hyvinvointi muodostuu

- fyysisestä hyvinvoinnista (terveys, kunto ja fyysinen jaksaminen)
- psyykkisestä hyvinvoinnista (työn ja vapaa-ajan tasapaino, psyykkinen jaksaminen)
- sosiaalisesta hyvinvoinnista (työtoverit, ystävät ja perhe, verkostot, vuorovaikutus)
- arvopohjasta (omat arvot, asenteet ja motivaatio) sekä
- ammattitaidosta ja osaamisesta.

(Ojala 2003)



Yrittäjän työhyvinvointi

- Mitä pienempi yritys on, sitä tärkeämmäksi muodostuvat yrittäjän omat voimavarat hyvinvoinnin perustana.
- Yksinyrittäjällä investointi omaan hyvinvointiin näkyy ennen kaikkea työn tuottavuuden nousuna.
- On osoitettu, että henkilöt, joilla on korkea työmotivaatio, osaaminen ajan tasalla sekä hyvä työkyky, saavat yrityksen tuottamaan selvästi paremmin kuin ne, joilla näillä osa-alueilla on ongelmia.
- Työhyvinvointi on muutakin kuin oireiden puuttumista! (Manka & Manka 2016).

Tunteiden vuoristorata



Tunteiden vuoristorata

- Mitä olet tuntenut tänään?
- Missä tunne tuntuu?
- Muutoksen kohdatessa

Millainen selviytyjä olen?

- https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/selviytyja_uusi_21.8.2019.pdf

Yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavia asioita

- Omien arvojen mukainen toiminta vs. vaikeat pakolliset päätökset
- Riittämättömyyden tunne, kun ei pysty tekemään asioita niin kuin haluaisi
- Epävarmuuden ja riskien sieto
- Vapaus ja vaikuttamisen mahdollisuus
- Tekemättömät työt
- Muuttuva toimintaympäristö
- Viranomais- ym. sääntely ja tulkinnat tulevat ylhäältä annettuna ja muuttuvat
- Tukiverkostot, kenelle voi puhua?
- Tunne siitä, että on koko ajan sidottu työhön
- Väsymys, unen puute
- Työn yhteensovittaminen perhe-elämän ja harrastusten kanssa
- Elämänkaaren vaihe ja siihen liittyvät odotukset

Yrittäjän hyvinvoinnin Top 10

- Uskalla jakaa vastuuta ja delegoida työtehtäviä.
- Varaa aikaa omalle vapaa-ajalle ja pidä myös lomaa.
- Työn ulkopuolinen harrastus auttaa työstä irtautumiseen.
- Huolehdi fyysisestä kunnostasi.
- Käy säännöllisesti terveystarkastuksissa.
- Hae vertaistukea ja keskustelukumppaneita muista yrittäjistä.
- Huolehdi osaamisesi ja ammattitaitosi ajan tasalla pitämisestä.
- Muista ystävät ja perhe. Älä uhraa ihmissuhteitasi työlle.
- Panosta rekrytointiin. Hyvät työntekijät ovat jaksamisen avaintekijä.
- Yrityksen kehittäminen ja uudet visiot virkistävät ja tuovat vaihtelua.

(Suomen Yrittäjät, Etera)

Oman hyvinvointini

- Vahva perusta:

- Päivittäiset valinnat:

- Vaatii pientä muutosta ajatteluun:

Itsetuntemus

- [16personalities](#) –testi
- [Enneagrammi](#)-testi
- Luontaiset vahvuudet ja kehittämiskohteet
- Toiminta ryhmän jäsenenä

Kiitos!

<http://myyntitreenit.fi>
[facebook.com/groups/myyntitreenit](https://www.facebook.com/groups/myyntitreenit)