



Työterveyslaitos



Tampereen yliopisto

Yrittämisestä virtaa

Mars matkalle! –
Terveyttä, työkykyä ja
työhyvinvointia yrittäjälle

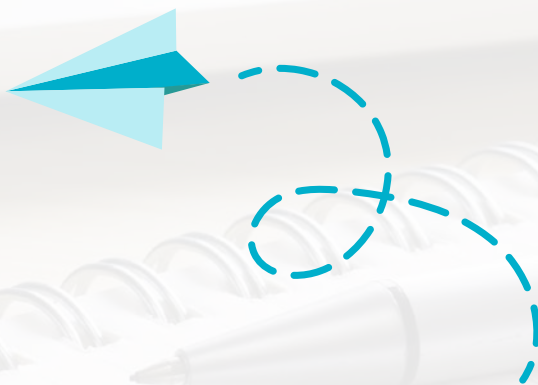
Vinkkilistaista
helposti liikkeelle

Tavoitteet ja toiminta-
suunnitelma auttavat
onnistumaan

Pienistä askelista
suuria vaikutuksia

SISÄLLYS

HYVÄ YRITTÄJÄ! _____	3
TYÖSTÄ TERVEYTTÄ _____	4
PERUSTA – TYÖHYVINVOINTIA TUKEVAT ELINTAVAT _____	5
YRITYKSENI – TALOUS HALLINTAAN _____	7
TYÖSSÄ – ENERGIAA TYÖSTÄ _____	8
SINÄ ITSE – AJATTELU- JA TOIMINTATAVAT _____	10
YHDESSÄ – IHMISSUHTEET JA VERKOSTOT _____	11
VAPAALLA – MIELEN JA KEHON RENTOUTUMINEN _____	13
MARS MATKALLE: TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMISSUUNNITELMA _____	14



Hyvä yrittäjä!

Teitä yrittäjiä on Suomessa reilut 300 000. Merkittävänä työllistäjinä olette välttämättömiä Suomen menestykselle ja kilpailukyvyllle. Suomella ei ole varaa väsymiseen. Hyvinvoinnistasia huolehtimalla edistät yrityksesi menestystä. Haluammekin antaa tutkimukseen perustuvat ja yhdessä yrittäjien ja työelämävaikuttajien kanssa kehitetyt suositukset siihen, miten te yrittäjät voitte paremmin työssä ja vapaa-ajalla. Jos haluat päästä nopeasti ratkaisuihin, voit siirtyä silmäilemään vinkki-listoista keinoja.

Suosituksille on mielestämme tarvetta, koska tyypillisesti yrittäjät tekevät (liiankin) pitkää päivää. Esimerkiksi työnantaja- ja maatalousyrittäjistä lähes puolet tekee vähintään 50 tunnin työviikkoa. Moni teistä työskentelee myös iltaisin, öisin ja viikonloppuisin, mikä uhkaa palautumista. Usea yrittäjä alivakuuttaa itsensä ja jättää työterveyshuollon järjestämättä itselleen. On siis syytä suunnata huomio siihen, miten työhyvinvointianne, työkykyänne ja terveyttänne on mahdollista edistää.

Näiden suositusten tavoitteena on kertoa, mitä tiedetään yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja ennen kaikkea antaa ideoita siihen, miten voit kehittää työhyvinvointiasi tämän tiedon pohjalta. Suositukset pohjautuvat tutkimus- ja asiantuntijatietoon sekä konkreettiset vinkit myös yrittäjien omiin kokemuksiin ja näkemyksiin. Näitä suosituksia täydentää isoille työpaikoille suunnatut Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille -suositukset ja niiden vinkkilistat (<https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille/>). Kannustamme tutustumaan myös niihin. Suositustekstejä ovat kommentoineet myös useat työelämävaikuttajatahot, mm. yrittäjäjärjestöjen edustajat.



TEKIJÄT

Mäkinieniemi J-P, Ahola S, Korkiakangas E, Nuutinen S, Tikka P, Simunaniemi A-M, Heikkilä-Tammi K, Laitinen J ja Promo@Work-konsortio | 2019



Työstä terveyttä

Jokaisessa työssä on kuormittavia ja innostavia tekijöitä, jotka on tärkeä tunnistaa. Työhyvinvointia, työkykyä ja terveyttä on mahdollista edistää vähentämällä kuormitusta ja vahvistamalla hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Tyypillisesti yrittäjää kuormittavat pitkät työajat ja epävarmuus. Työhyvinvointia tukevat työn itsenäisyys ja vaihtelevuus. Jokaisen työssä ja elämässä on kuitenkin omat erityispiirteensä, jotka on tärkeää tunnistaa ja ottaa huomioon omaa toimintaa kehittäessä. Siten kukin löytää itselleen sopivimmat tavat edistää työhyvinvointia.

Kannustamme sinua lukiessasi pohtimaan ja arvioimaan omaa työhyvinvointiasi, työkykyäsi ja terveyttäsi sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. On tärkeää tunnistaa, mikä on kunnossa ja hyvin. Tilanteen parantamiseksi entisestään on tärkeä tunnistaa myös kehittämiskohteet ja miten toimimalla voit parantaa tilannettasi. Jokaisen tekstiosuuden alussa esitetään yrittäjien itsensä käyttämiä ja meille kertomia vinkkejä. Arvioi niiden sopivuutta itsellesi, ja merkitse esimerkiksi rastilla, sydämellä tai tähdellä, missä niistä jo onnistut ja mihin haluat panostaa seuraavaksi.

” **Aloita helpoista, pienistä asioista, jotta saat onnistumisen kokemuksia. Älä lannistu, jos et etene. Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan. Voit aloittaa uudestaan huomenna.**

Arvioinnin jälkeen kannattaa laatia liitteenä olevalle pohjalte toimintasuunnitelma siitä, miten toimit jatkossa ja näin edistät hyvinvointiasi, työkykyäsi ja terveyttäsi. Suunnitelman tekeminen kannattaa, koska konkreettisten ja sinulle sopivien tavoitteiden asettaminen ja toimintasuunnitelman tekeminen auttaa onnistumaan. Aloita helpoista, pienistä asioista, jotta saat onnistumisen kokemuksia. Älä lannistu, jos et etene. Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan. Voit aloittaa uudestaan huomenna.

Voit käyttää oman hyvinvointiasi, työkykyäsi ja terveytesi edistämisen tueksi myös teknologisia välineitä, jotka ovat käytettävissä juuri silloin, kun on tarve. Näitä voivat olla esimerkiksi älypuheliiniin ladattavat hyvinvointi- ja terveyssovellukset. Laajasta valikoimasta sovelluksia voit löytää omiin tarpeisiin sopivan apulaisen, liittyi tarve sitten liikuntaan, lepoon tai ravintoon. Hyvästä sovelluksesta näet, missä se on tehty tai ketkä ovat sen tehneet. Lisäksi valinnassa voi auttaa, jos tiedät jonkun luotettavan tahon suosittelevan tai käyttävän sitä. Kun hyvinvointisovellus sopii omaan arjen rytmiin ja kohdistuu juuri niihin asioihin, mihin itse haluaa apua ja tukea, sovelluksesta saa parhaan hyödyn irti.

Perusta – työhyvinvointia tukevat elintavat

Mitkä seuraavista kohdallasi jo toteutuvat? Mihin kohtaan tartut seuraavaksi?

- Ateriarytmini on säännöllinen, enkä jätä aterioita väliin.
- Noudatan aterioissani ja eväissäni lautasmallia.
- Hyötyliikun aina, kun mahdollista. Kävelen esimerkiksi portaat työpäivän aikana ja vapaalla.
- Harrastan palautumistani edistävää liikuntaa minulle sopivina hetkinä, esimerkiksi kävelen luonnossa. En kuormita liikunnalla itseäni, jos olen jo kovasti kuormittunut ja stressaantunut.
- Nukun riittävästi. Tunnistan yöt, jolloin olen nukkunut hyvin, ja pohdin, miten saan niitä lisää.
- Teen nukkumistani tukevia asioita. Pidän taukoja ja rentoudun jo päivän aikana työssä ja vapaalla. Rauhoitan nukkumaanmenoa edeltävän ajan. Vältän alkoholia, koska se häiritsee unta.
- Järjestän itselleni riittävän työterveyshuollon sekä vakuutusturvan.

Työhyvinvoinnin ja työkyvyn perusta on hyvä terveys. Terveellisillä elintavoilla voit edistää vireyttä työssä ja työstä palautumista. Kun palautut kunnolla, jaksat yrittäjyyden haasteet ja elää kokonaista ja mielekästä elämää myös työn ulkopuolella. Iän myötä palautuminen hidastuu, joten siihen on tärkeää kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Terveelliset elintavat ylläpitävät hyvää terveyttä ja työkykyä, sekä ehkäisevät ja hoitavat sairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta tai tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Epäterveelliset elintavat puolestaan heikentävät työkykyä ja lisäävät riskiä sairastua.

Säännöllinen, monipuolinen liikunta takaa hyvän kunnon. Hyväkuntoinen kestää kuormitusta paremmin ja palautuu nopeammin. Kannattaa pohtia, millä tavoin työsi kuormittaa sinua, miten hyvin toimintakykyysi vastaa työsi vaatimuksia ja millainen liikunta vähentää kuormitusta. Esimerkiksi hankalat työasennot vaativat hyvää tasapainoa ja tiettyjen lihasryhmien vahvaa toimintakykyä. Silloin kannattaakin valita laji näiden vaatimusten mukaan. Toisaalta kevyt liikunta ja venyttely palauttavat lihakset ja auttavat rentoutumaan.





Unen aikana keho, aivot ja mieli elpyvät. Hyvälaatuinen ja riittävä uni (7–8 tuntia) edistää etenkin aivojen palautumista, energiavarastojen täyttymistä, oppimista ja mielen hyvinvointia. Liian vähän ja huonosti nukkunut ottaa helpommin riskejä työssään, ja hänen sinnikkyytensä vähenee. Runsas alkoholin käyttö heikentää unen laatua ja lisää masennusoireita. Mistä sinä tunnistat nukkuneesi hyvin?

Terveelliset elintavat tukevat toisiaan. Terveellinen, säännöllinen syöminen ja riittävä juominen pitävät vireyttä yllä työpäivän aikana ja edistävät palautumista työstä. Kun päivän aikana saa riittävästi energiaa, terveellinen ateriarytmi on helpompi säilyttää vapaa-ajalla, annoskoot pysyvät

kohtuullisena, eivätkä rasvaiset ja sokeriset herkut vie mennessään. Intoa riittää liikkumiseen ja harrastuksiin, aktiivinen vapaa-aika palauttaa, ja uni maistuu paremmin. Univaje myös lisää helposti epäterveellisiä tottumuksia, kuten makeiden ja rasvaisten herkkujen syömistä, energiajuomien runsasta juomista ja liikkumattomuutta. Millaisia huomioita olet tehnyt eri elintapojen suhteista toisiinsa?

Hyvien elintapojen ylläpitäminen on usein helpompaa yhdessä kuin yksin. Voisitteko yhdessä mahdollisten työntekijöidesi kanssa sopia terveellisistä käytännöistä tai sopia toisten yrittäjien kanssa lounastreffejä työn lomaan?

Lisää vinkkejä löydät:

Lisää vinkkejä löydät Mars matkalle! -vinkkilistoista <https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille/>
ja Yrittäjän työkyky -oppaasta <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tilaa-opas/yrittajan-tyokyky/>
sekä Yrittäjän tietokortista nro 33 https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/06/33_pienyrittajan_tyokyvyn_kulmakivet.pdf

Yritykseni – talous hallintaan

Mitkä seuraavista kohdallasi jo toteutuvat? Mihin kohtaan tartut seuraavaksi?

- Olen asettanut yritystoiminnalleni selkeät tavoitteet, joiden toteutumista – samoin kuin yritykseni taloudellista tilannetta – seuraan säännöllisesti. Voin siten keskittyä olennaiseen ja tuottavaan liiketoimintaan.
- Seuraan yhteiskunnassa ja yritykseni toimialalla tapahtuvia muutoksia ja reagoin niihin sen mukaan, tukevatko ne liiketoimintaani.
- Varaan aikaa yritystoiminnan kehittämiseen. Kehitän yritykseni toimintaa jatkuvasti palautteen pohjalta.
- Selvitän, minkä yritysten kanssa yritykseni kilpailee, ja analysoin yritykseni vahvuudet suhteessa kilpailijoihin. Pohdin, miten voisin erottautua myönteisesti ja kehittää yritystäni. Etsin yhteistyömahdollisuuksia.
- Annan vastuuta muillekin. En yritä tehdä kaikkea itse. Delegoin ja pyydän apua sekä ulkoistan mahdollisuuksien mukaan. Hyödynnän muiden yrittäjien, yrittäjäjärjestöjen ja yhteiskunnan tuen.

Yritystoiminta on luonteeltaan ennakoimatonta. Kilpailu ja taloudelliset riskit voivat kuormittaa yrittäjää, mutta niihin voi varautua. Moni yrittäjä kokee esimerkiksi kasvuvaatimukset, kysynnän muutokset ja talouteen, myyntiin, hallintoon ja työntekijöiden tai toimittajien saatavuuteen tai luotettavuuteen liittyvät pulmat raskaiksi. Pelko oman yrityksen pärjäämisestä kilpailussa voi myös uuvuttaa. Taloudellinen menestys vaikuttaaakin yrittäjän työhyvinvointiin: tulotasoonsa tyytyväisimmät yrittäjät ovat tyytyväisempiä myös työhönsä yrittäjänä. Myös vastuu työntekijöistä voi kuormittaa, mutta voi toisaalta edistää yrityksen toimintaa ja sitä kautta yrittäjän hyvinvointia.

Mitkä asiat yritystoiminnassa kuormittavat sinua? Liittyvätkö ne esimerkiksi myyntiin vai johtovuuteen? Tarvitsetko

lisäosaamista, ja mistä voisit hankkia sitä? Hyödynnätkö jo kattavasti muiden yrittäjien, yrittäjäjärjestöjen ja yhteiskunnan tuen? Jos kilpailu kuormittaa sinua, voit esimerkiksi analysoida kilpailun luonnetta ja yrityksesi asemaa siinä sekä pohtia, olisiko kilpailijoissasi potentiaalisia yhteistyökumppaneita. Talouden seuranta ja hallinta ovat sekä hyvinvoivan yrityksen että yrittäjän hyvinvoinnin edellytyksiä. Hyvään taloushallintoon on hyvä panostaa ja seurata aktiivisesti oman toimialan muutoksia. Työntajayrittäjät ovat vastuussa myös työntekijöistään. Työn tekeminen ja suunnittelu yhdessä työntekijöiden kanssa voi tasoittaa vastuuta ja sujuvoittaa työprosesseja. Työntekijöiden ja asiakkaiden mukaan ottaminen yrityksen kehittämiseen voi tuoda merkittäviä hyötyjä.



Työssä – energiaa työstä

Mitkä seuraavista kohdallasi jo toteutuvat? Mihin kohtaan tartut seuraavaksi?

- Muokkaan työstäni itselleni sopivaa. Teen mahdollisimman usein asioita, jotka ovat arvojeni ja vahvuksieni mukaisia.
- Pysin sopivaan työmäärään. Tunnistan rajani ja pystyn sanomaan asioille ”ei”, jos työtä on liikaa. Jos työtä on liian vähän, panostan aktiivisesti yrityksen kehittämiseen.
- Seuraan työaikaani minulle sopivalla tavalla, ja työskentelen alle 55 tuntia viikossa.
- Listaan ja asetan työt kiireys- ja tärkeysjärjestykseen. Suunnittelen ja aikataulutan, milloin teen mitäkin.
- Keskityn aidosti käsillä olevaan tilanteeseen ja teen yhtä asiaa kerrallaan.
- Pidän työni lomassa lyhyitä taukoja, jolloin katkaisen työnteon.

Yrittäminen on usein hyvin itsenäistä, ja onkin havaittu, että nimenomaan työn itsenäisyys edistää yrittäjän työhyvinvointia. Hyvä työn hallinta, mahdollisuus vaikuttaa työhön, tilaisuus kehittyä ja oppia uutta sekä vaihtelevuus tukevat hyvinvointia. Toisaalta epäselvät tavoitteet, yksin työskentely, epävarmuus, liiallinen työmäärä sekä liian pitkät työajat uhkaavat tutkitusti yrittäjän jaksamista. Erityinen riski työhyvinvoinnille on tilanne, jossa työkuormitus ylittää henkilökohtaiset voimavarat.

Yrittäjän työssä on paljon erilaista osaamista ja toimintakykyä vaativia tehtäviä. Riittävä ammattitaito, osaaminen ja toimintakyky suhteessa työn vaatimuksiin ovat hyvinvoinnin, työkyvyn ja yrityksen menestyksen edellytys. Yrittäjänä on tärkeää tunnistaa, millaista osaamista vahvistamalla ja millaisilla rutiineilla helpotat toimintaasi myös ”ei niin mieluisien” töiden tekemisessä (esim. paperityöt ovat tärkeitä eurojen saamiseksi tilille). On tärkeää pysähtyä aika ajoin pohtimaan myös oman työn merkitystä.

Jotta työ tukisi työhyvinvointiasi, on hyvä arvioida, mitkä asiat omassa työssäsi kuormittavat ja mitkä asiat taas tuovat sinulle energiaa ja hyvinvointia. Kuormitusta kannattaa vähentää. Samalla on tärkeää säilyttää ja lisätä asioita, jotka energisoivat. Mitkä asiat tukevat työhyvinvointiasi? Miten pidät niistä kiinni ja lisäät niitä?

Omaa työaikaansa kannattaa seurata ja työskennellä alle 55 tuntia viikossa, jotta palautumiselle, levolle ja muulle elämälle jää tarpeeksi aikaa. Tiedätkö sinä, kuinka monta tuntia työskentelet viikossa? Työntekoa ja hyvinvointia edistävät yritystoiminnalle sekä arkityölle asetetut konkreettiset tavoitteet, jotka luovat selkeyttä sekä suuntaavat tekemistä. Itselle sopivan työmäärän tunnistaminen on tärkeää, ja on osattava sanoa myös ”ei”, jos työmäärä ylittää oman jaksamisen rajat.





Sinä itse – ajattelu- ja toimintatavat

Mitkä seuraavista kohdallasi jo toteutuvat? Mihin kohtaan tartut seuraavaksi?

- Tunnistan omat arvoni ja vahvuuteni – miten ne ohjaavat toimintaani, ja miten vahvistan niitä.
- Suhtaudun uusiin mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen myönteisesti. Luotan osaamiseeni.
- Asetan viikoittain pieniä konkreettisia, saavutettavissa olevia tavoitteita työlleni, ja palkitsen itseäni niiden saavuttamisesta.
- Tunnistan ja analysoin tilanteita, joissa en ole stressaantunut, ja suunnittelen, miten lisään niitä.
- Mietin säännöllisesti, mitä olen saanut aikaan ja mitä olen oppinut, ja muistan kehua itseäni.
- Käytän aikaa uuden oppimiseen. Hyödynnän eri kanavia, kuten koulutukset, lehdet tai internet.

Monet yksilölliset ajattelu- ja toimintatavat liittyvät tutkitusti työhyvinvointiin. Yrittäjillä esimerkiksi korkeahko tunne-elämän tasapainoisuus, sovinnollisuus sekä ulospäinsuuntautuneisuus liittyvät työtyytyväisyyteen. Myös esimerkiksi kyky olla läsnä arjen tilanteissa, myönteisyys, toiveikkaus, työhön liittyvä itseluottamus sekä sinnikkyys tukevat yrittäjien työhyvinvointia. Olennaista on kuitenkin se, että tekee itselleen sopivaa työtä eli oma työ ja oma itse sopivat yhteen. Ne, jotka kokevat oman työn sopivan itselle hyvin, kärsivät harvemmin uupumusoireista.

Vaikka ajattelempa usein, että yksilölliset ajattelu- ja toimintatavat ovat pysyviä, monet niistä kehittyvät elämän aikana, vaihtelevat tilanteittain ja ennen kaikkea ovat kehitettävissä. Työhön liittyvää pystyvyyden tunnetta voit lisätä hankkimalla

palautetta sekä esimerkiksi hakeutumalla kokeneempien seuraan. Olisiko sinulla verkostoissasi joku, joka tekee jotain sellaista, mistä sinä vasta haaveilet? Voisitko seurata hänen tekemisiään ja ehkä piankin todeta, että kun hänkin osaa, niin mikset sinäkin?

Onnistut helpommin, jos asetat realistisia ja konkreettisia tavoitteita, joiden saavuttamisesta palkitset itseäsi vähintäänkin kehumalla. Oman osaamisen kehittäminen esimerkiksi koulutautumalla lisää työn hallintaa ja itseluottamusta. Läsnäolon taitoja taas voi kehittää erilaisin mindfulness-harjoituksin. On myös hyvä, että pysähdyt välillä analysoimaan sitä, miten voisit tehdä työstäsi itsellesi paremmin sopivaa: miten esimerkiksi omat vahvuutesi pääsevät esiin työssäsi.





Yhdessä – ihmissuhteet ja verkostot

Mitkä seuraavista kohdallasi jo toteutuvat? Mihin kohtaan tartut seuraavaksi?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> En halua pärjätä yksin – jaan asioita ja verkostoidun muiden yrittäjien kanssa. | <input type="checkbox"/> Keskustelen parhaista tavoista lisätä työhyvinvointia muiden yrittäjien kanssa. |
| <input type="checkbox"/> Ratkaisen ongelmia yhdessä muiden yrittäjien kanssa ja autan myös muita. | <input type="checkbox"/> Pyydän säännöllisesti palautetta asiakkailta ja sidosryhmiltä, myös myönteistä. |
| <input type="checkbox"/> Etsin aktiivisesti ihmisiä, joiden kanssa voin tehdä yhteistyötä. | <input type="checkbox"/> Vietän aikaa perheen ja ystävien kanssa. Pyydän heiltä tarvittaessa tukea. |

Toimivat ihmissuhteet ja verkostot ovat tärkeitä yrittäjän työhyvinvointia, työkykyä ja terveyttä tukevia voimavaroja. Muilta saatu tuki lisää yrittäjien työhyvinvointia ja vähentää uupumisen vaaraa. Yrittäminen on kuitenkin usein melko yksinäistä. Tutkimusten mukaan ammatillisen yksinäisyyden kokemus heikentää yrittäjän jaksamista, kun taas vuorovaikutus muiden kanssa työssä edistää hyvinvointia. Yrittäjyyden ja muun elämän yhteensovittaminen voi toisinaan olla haasteellista. Tutkitusti onkin todettu, että työn ja perheen väliset ristiriidat uhkaavat yrittäjän työhyvinvointia.

Yrittämiseen saatetaan liittää ajatus, että yrittäjän pitäisi pärjätä yksin, vaikka itse asiassa moniin asioihin voi löytä

tukea ja apua muilta ihmisiltä. Onkin hyvä pohtia ja tunnistaa, millaisia omaan työhösi liittyviä asioita tai ongelmia voisit ratkoa yhdessä muiden yrittäjien kanssa. Mieti toisaalta myös, miten voisit auttaa muita. Löytyisikö verkostoistasi ihmisiä, joiden kanssa voisit tehdä yhteistyötä? On hyvä varata kalenteriin aikaa verkostoitumiselle ja yhteyksien ylläpitämiselle sekä tehdä konkreettisia suunnitelmia näiden toteuttamiseksi. Voisitko esimerkiksi päättää käydä kerran kuussa jossain yrittäjätapaamisessa? On myös hyvä pysähtyä pohtimaan työn ja muun elämän tasapainoa sekä tehdä konkreettisia suunnitelmia, miten lisätä sitä.



Vapaalla – mielen ja kehon rentoutuminen

Mitkä seuraavista kohdallasi jo toteutuvat? Mihin kohtaan tartut seuraavaksi?

- Vietän joka päivä aikaa mieluisan ja ajatukset työstä irrottavan tekemisen parissa. Pidän myös täysin vapaita päiviä ja lomajaksoja.
- Tunnistan, milloin palautumiseni tarve on kasvanut, esimerkiksi sesonkien jälkeen, ja varaan tällöin enemmän aikaa palautumiseen.
- Laitan välillä työhön liittyvät sähköpostit ja sovellukset täysin kiinni.
- Taide, kulttuuri ja luonto auttavat palautumaan.
- Huolehdin työn ja muun elämän välisestä tasapainosta. Varaan kalenteriini säännöllisesti aikaa myös työn ulkopuolisille ihmisille ja asioille.
- Keskustelen ystävien kanssa muista kuin työasioista. Jätän puhelimen sivuun ja keskityn yhdessäoloon.
- Kysyn aika ajoin itseltäni, miten minä voin, ja arvioin, miten pidän itsestäni huolta.

Työstä palautuminen on mm. ajatusten irrottamista työstä sekä mielen ja kehon rentoutumista. Työstä irrottaminen on yrittäjälle usein haastavaa, koska työtä tehdään eri paikoissa ja eri aikoina. Pitkittänyt, liiallinen kuormitus on haitallista työkyvylle ja terveydelle, ja palautuminen kuormituksesta on siksi tärkeää. Palautumisesta tuleekin huolehtia joka päivä, ei vain lomilla. Erytisen tärkeää asiaan on kiinnittää huomiota, jos esimerkiksi verenpaineesi on koholla tai sinulla on muita oireita ja vaivoja. Muistathan varata aikaa palautumiseen erityisesti kiirejaksojen ja ruuhkahuippujen jälkeen. Hyvin työstä palautuneena jaksaa osallistua, olla virkeä, luova ja innostunut niin työssä kuin vapaalla. Alkoholi estää fysiologisen palautumisen, vaikka moni sanookin sen rentouttavan.

Työstä palautumista voi edistää jo työpäivän aikana esimerkiksi taukoliikunnalla sekä pitämällä lounas- ja muita taukoja. Palautumista edistävät myös terveelliset elintavat. Nuku ja liiku riittävästi ja hyvin, syö terveellisesti ja säännöllisesti sekä lopeta työasioiden miettiminen vapaalla. Rentoudu ja harrasta asioita, jotka tuovat sinulle iloa. Panostathan myös ihmissuhteisiin, koska sosiaalinen vuorovaikutus on tehokas palauttaja – erityisesti yhdistettynä itselle mieluisaan liikuntaan. Missä arkipäivän tilanteissa koet palautuvasi hyvin työstäsi? Miten saisit näitä hetkiä lisää arkeesi?



Mars matkalle: työhyvinvoinnin edistämissuunnitelma

SUUNNITELMANI

Tämän toimintasuunnitelman tavoitteena on, että saavutat itsellesi asettamasi työhyvinvointitavoitteet. Voit valita tavoitteesi esimerkiksi tämän suositustekstin sekä vinkkien pohjalta.

Voit valita mukaan asioita, joissa tuntuu olevan niin sanotusti parantamisen varaa. Toisaalta on tärkeä huolehtia myös niiden asioiden säilymisestä, joissa jo onnistut. Valitse rohkeasti itsellesi sopivia ja mieleisiä tavoitteita sekä muuta ne heti konkreettisiksi teoiksi. Ethän unohda siirtää suunnitelmaasi myös kalenteriisi.

Kirjoita viivoille, mitä teet käytännössä, jotta työhyvinvointisi paranee seuraavien viikkojen aikana.

Entä, mitä teet käytännössä tämän jälkeen?

Ketkä voivat auttaa sinua tekemään hyvinvointiasi tukevia tekoja? Kenen kanssa voit toimia yhteistyössä? Keneltä voisit pyytää tukea ja neuvoja? Kenelle voit kertoa asiasta?





Millaisia oletettuja haasteita tulet kohtaamaan työhyvinvointisi edistämisessä?

Millä tavoin ratkaiset vastaantulevat haasteet tai ongelmat?

Miten ja milloin arvioit sitä, missä asioissa olet onnistunut? Miten palkitset itseäsi?



JULKISEN ALAN TYÖELÄKEOSA AJA



TOIMIHENKILÖKESKUSJÄRJESTÖ



Elinkeinoelämän keskusliitto



Universität zu Köln



OULUN
YLIOPISTO

