



# Yrittäjän hyvinvoinnin työkalut

Sanna Vilén / EnergiaLataamo

6.6.2023



"Suurin osa elämästäsi on arkea. Tee siitä mukavaa."



# Agenda

- Itsensä johtaminen
- "Etevä laiskottelu on yhtä tärkeää kuin taitava työnteko"
- Omat arvot
- Liikunta ja ravinto
- Mielen hyvinvointi
- Uni, palautuminen ja stressinhallinta

# Kuka?

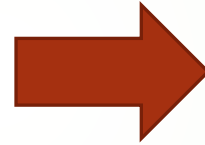
- Liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjä, liikuntasihtööri, toimitusjohtaja, toiminnanjohtaja
- Liikunnanohjaaja amk, koulutettu hieroja, joogaopettaja, tradenomi
- Fysioterapiaopiskelija 1. vuosi LAB amk
- Masters-urheilija ja liikunnan suurkuluttaja, luova laiskottelija, luontohyvinvoija ja äiti






# Itsensä johtaminen

- ▶ Yhden naisen/miehen yritystä johdettava kuin suurta pörssiyritystä
- ▶ Työaikasuunnittelu
- ▶ Työtehtävien suunnittelu
- ▶ Strategia ja tavoitteet
- ▶ Budjetointi
- ▶ Tulosseuranta
- ▶ Osavuosikatsaukset
- ▶ **Luo hyvinvointisuunnitelma em. ajattelua käyttäen.**



Oman työn arvottaminen.  
Työn ja tekemisen merkityksellisyys.  
Hyvinvointia edistävien  
toimenpiteiden konkretisointi.



# ”Etevä laiskottelu on yhtä tärkeää kuin taitava työnteko”

- Aivojen ja mielen tyhjentäminen
- Luovuuden vapauttaminen
- Kiireen katkaisu
- Hermoston rauhoittaminen
- Kehon palautuminen
- Välillä pitää huilata, että taas jaksaa!
- Sopivassa suhteessa, sillä liika annostelu tekee saamattomaksi ja tylsistyttää mielen.
- **Kalenteroi laiskottelu, katkaise se ajoissa.**



# Omat arvot

- Yrittäjyys lähtee usein intohimosta ja mielenkiinnosta
- Halu luoda ja kokeilla
- Mitkä asiat alun perin ajoivat yrittäjyyteen?
- Ovatko omat arvot muuttuneet vuosien aikana?
- Toiminnan vastaaminen arvopohjaan
- **Arvojen tsekkaus; aseta tärkeysjärjestykseen 10 mieleesi tulevaa tärkeää teemaa (perhe, ystävät, terveys, työ, vapaa-aika, jne), tee itsearviointi kuinka paljon olet käyttänyt aikaa jokaiseen teemaan ja vastaako se arvojärjestystäsi.**



# Liikunta ja ravinto

- ▶ Maratonille tai fitness-kilpailuihin ei tarvitse treenata.
- ▶ Terveyttä edistävään liikuntaan riittävät kansalliset liikuntasuositukset eli vanha kunnon liikuntapiirakka.
- ▶ Tiukka ruokavalio ei ole hyvinvoinnin tae – päinvastoin.
- ▶ Suomalaiset ravitsemussuositukset takaavat terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruokavalion.
  
- ▶ On hyvä pohtia esteitä omalle toiminnalleen. Uskomukset hyvin usein rajoittavat ja ohjaavat.
- ▶ **Aseta omat tavoitteet sekä liikunnalle että ravitsemukselle. 3 pientä ja helppoa, mutta konkreettista tavoitetta seuraaville 3 kuukaudelle.**



# Mielen hyvinvointi

- Jos mieli ei voi hyvin, harvoin muukaan osa ihmisestä voi.
- Ajatusten purkamiseen on hyvä löytää toimivat keinot, joita käyttää säännöllisesti.
- Tunnelukkojen tunnistaminen ja avaaminen.
- Joustava mieli.
- **Kirjaa paperille joka ilta seuraavan kuukauden ajan 3 asiaa, joita tunnet kiitollisuutta sekä yksi mielessä pyörivä/mieltä painava ajatus.**



# Uni, palautuminen ja stressinhallinta

- ▶ Unen tärkeys jokaiseen osa-alueeseen!
- ▶ Hyvälaatuinen ja riittävä uni paras palautumisen edistävä. Muut toimenpiteet, joilla palautumista voi edistää? Fysiologiset, psyykkiset, hermostolliset, hengelliset...
- ▶ Stressi ei ole paha asia. Mutta kuinka se pidetään renkinä eikä päästetä isännäksi? Tunnistatko koska on aika painaa jarrua vai meneekö säännöllisesti ns. pitkäksi.
- ▶ **Valmistaudu unille viimeistään tunti ennen nukkumaan menoa. Pidä säännöllisyys.**
- ▶ **Käytä omaa palautusmetodiasi säännöllisesti.**
- ▶ **Stressiaallon pyyhkäistessä yli; keskity hengitykseen ja yhdistä siihen musiikki.**



*Siirytään käytännön työkaluihin...*