

Maaseutuyrittäjän työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen



Hyvinvoinnin tueksi
yrittäjille

Olemme koonneet
tähän esitteeseen
hyvinvointiin liittyviä
linkkejä Sinulle!

Diak



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Kriisien hallinta

Pienyrittäjän selviytyminen kriisistä:

Älä jää yksin kriisitilanteessa ;

Älä jää yksin kriisitilanteessa - Lue asiantuntija Paula Noresvuon täsmäneuvot kriisistä selviytymiseen |

Yrittajat.fi

Työpaikan johtamisesta kriisitilanteissa:

Kriisi iski - mikä neuvoksi?

Terveystalo

Maksuvalmiuden ylläpito kriisitilanteissa:

Miten maksuvalmiutta voi ylläpitää koronan aikana? |

Nordea

Mitä on resilienssi työpaikalla:

Mitä on resilienssi? - Työterveyslaitos (ttl.fi)

Organisaation resilienssi-testi:

Resilienssi-pikatesti

Työterveyslaitos (ttl.fi)

Kuinka pidän huolta työkyvystäni?

Stressinhallinta ja resilienssi

Testaa kuinka stressaantunut olet:

Kuinka stressaantunut olet? - Työterveyslaitos (ttl.fi)

Millainen on psyykkinen uudistumiskyky: Resilienssitesti kertoo, kuinka paljon sinussa on resilienssiä | Evermind

Metsä hyvinvoinnin lähteenä: Luonto kuntouttaa ja elvyttää | Lempipaikkani (coronaria.fi)

Tietoisuusharjoituksia: Oiva - Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin (oivamieli.fi)

Uni ja palautuminen

Ohjeita parempaan uneen: Uni ja palautuminen - Työterveyslaitos (ttl.fi)

Tietoa unesta: Uni | Aivoliitto

Resepti hyvään uneen: Uniresepti | Yksi elämä (yksielama.fi)



Ravitsemus

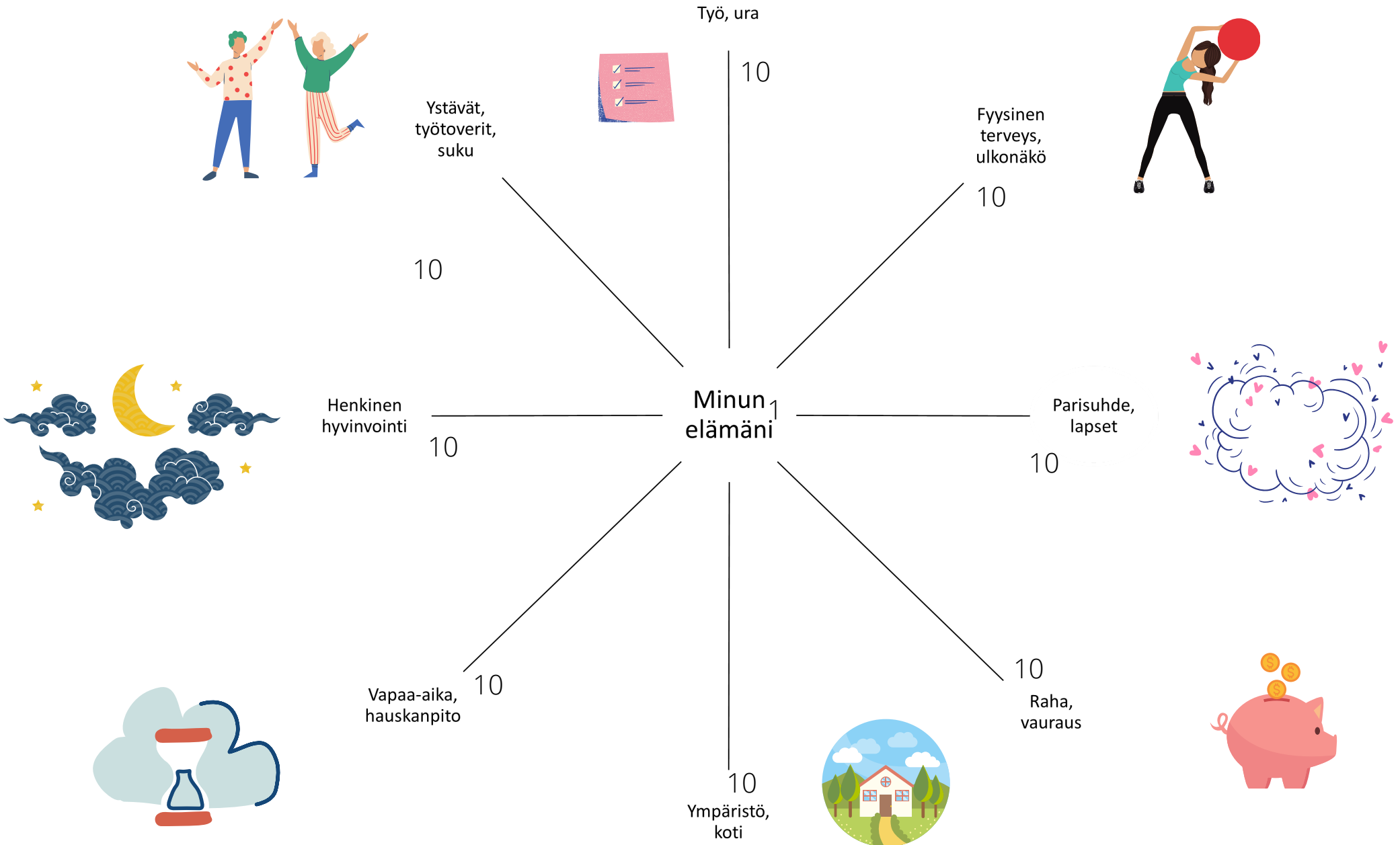
Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen ruokakolmio (video 3.57 min): VRN: Terveyttä ruoasta - Hyvän ruokavalion aineksia - YouTube

Kuuntele haastattelu aivoterveellisestä ravitsemuksesta (audio 5.30 min): Ruoka | Aivoliitto

Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy: Diabeteksen ehkäisy - Diabetesliitto

ELÄMÄNPYÖRÄ

Merkitse kuvioon oma tilanteesi kunkin osa-alueen suhteen pisteellä (10, paras mahdollinen, 0 täysin huonosti) ja yhdistä pisteet viivalla. Seuraavalla sivulla pohdiskelua liittyen elämänpyörän tuloksiisi!



Pohdittavaksi elämänpyörän tuloksista:

- Mielenrauha: onko elämäsi tasapainossa, oletko siihen tyytyväinen?
 - Terveys: fyysinen kuntosi ja terveydentilasi
 - Ihmissuhteet: ystävät ja rakkaus
 - Taloudellinen riippumattomuus
- Tavoitteet ja unelmat: selkeät tavoitteet, mitä haluan saavuttaa elämässäni?
 - Itsetuntemus: kuka olen ja miksi haluaisin tulla?
- Itsensä toteuttaminen: voin toteuttaa elämässäni/työssäni itselleni tärkeiksi katsomiani asioita.
- Merkitse samalla tavalla ihannetilanteesi, minkälaista toivoisit tällä osa-alueella olevan?
- Vertaile kuvioita, lonksuuko pyörä joltain osin? Mitä voisit tehdä tilanteellesi?
 - Ota yksi alue kehittämisen kohteeksi ympäröimällä se.

Harrastukset, mielekäs elämä

Flow-tilan löytäminen ja säilyttäminen
harrastuksissa: Miten saavuttaa flow-tila
harrastuksissa? (flow-akatemia.fi)

Opiskele lisää: Edukamu: Työhyvinvointi

Havainnoi energiaasi, ravitsemustasi ja untasi piirtämällä itsellesi käyrä tyypillisestä arjen vuorokaudestasi.

- Aloita piirtäminen klo 6 aamulla ja lopeta se klo 6 seuraavana aamuna, jolloin pystyt tarkastelemaan myös untasi ja yöaikaasi - käyrä kuvaa siis yhtä vuorokauttasi.
- Kirjoita ylös heräämisajankohtasi ja sen jälkeen jatka viivaa niin että pohdit päivääsi. Miten vireystilasi ja energisyytesi vaihtelevat tyypillisimmin päivän aikana, milloin olet virkeimmilläsi, tuntuuko päivällä väsymisen hetkiä, piirrä ne käyrälle? Yötä kohti väsymys yleensä lisääntyy ja käyrä laskee alaspäin.
 - Merkitse janalle aika, jolloin käyt nukkumaan ja taas viivan loppupäähän aika, jolloin heräät.
 - Merkitse myös käyrälle poikkeustilanteita tai yöheräämisesi.
 - Vedä pystysuoraviiva hereillä oloaikasi puoliväliin.
- Merkitse rastilla janalle tavallisen päivän kaikki ateriasi, välipalat, napostelut ym. mukaan lukien ja mihin kellonaikaan ne useimmiten syöt.
 - Laske rastien määrä. Kummalla puolella pystyviivaa on enemmän rasteja?
 - Laske rastien väleihin jääneet tunnit.
 - Laske nukuttu tuntimäärä ja merkitse se ylös.
- Kirjoita ylös tuntemuksia esim. vireystilasta ja päivän jaksamisesta.

LÄHDE: mukailen Liikettä arkeen -malli. Saatavissa: http://www.liikettaarkeenmalli.fi/wp-content/uploads/2018/12/Liiketta_Arkeen_Taitto_viimeisin-ilovepdf-compressed.pdf



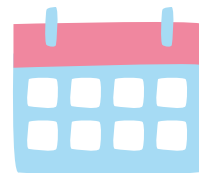
Maaseutuyrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen

Pohdi näitä asioita:

- Onko tällä hetkellä tekemäsi työ ja vapaa-aikasi tasapainossa?
- Elätkö elintavoilta arvojesi vai muiden odotusten mukaisesti, palaudutko riittävästi?
- Mihin käytät tällä hetkellä elämässäsi liikaa aikaa?
 - Mihin käytät liian vähän aikaa?
- Teetkö jotain sellaista, jota ei tarvitsisi tehdä ollenkaan?
 - Laadi suunnitelma ajankäyttösi parantamiseksi niin, että se vastaa paremmin omia toiveitasi.
 - Mieti itseksesi mikä voisi olla pienin mahdollinen teko hyvinvointisi edistämiseksi tänään?
- Miten voisit siirtää lisää hyvinvointia tuottavia olosuhteita arkeesi?

Maaseutuyrittäjän hyvinvointivinkit:

[Hyvinvointivinkit - YouTube](#)



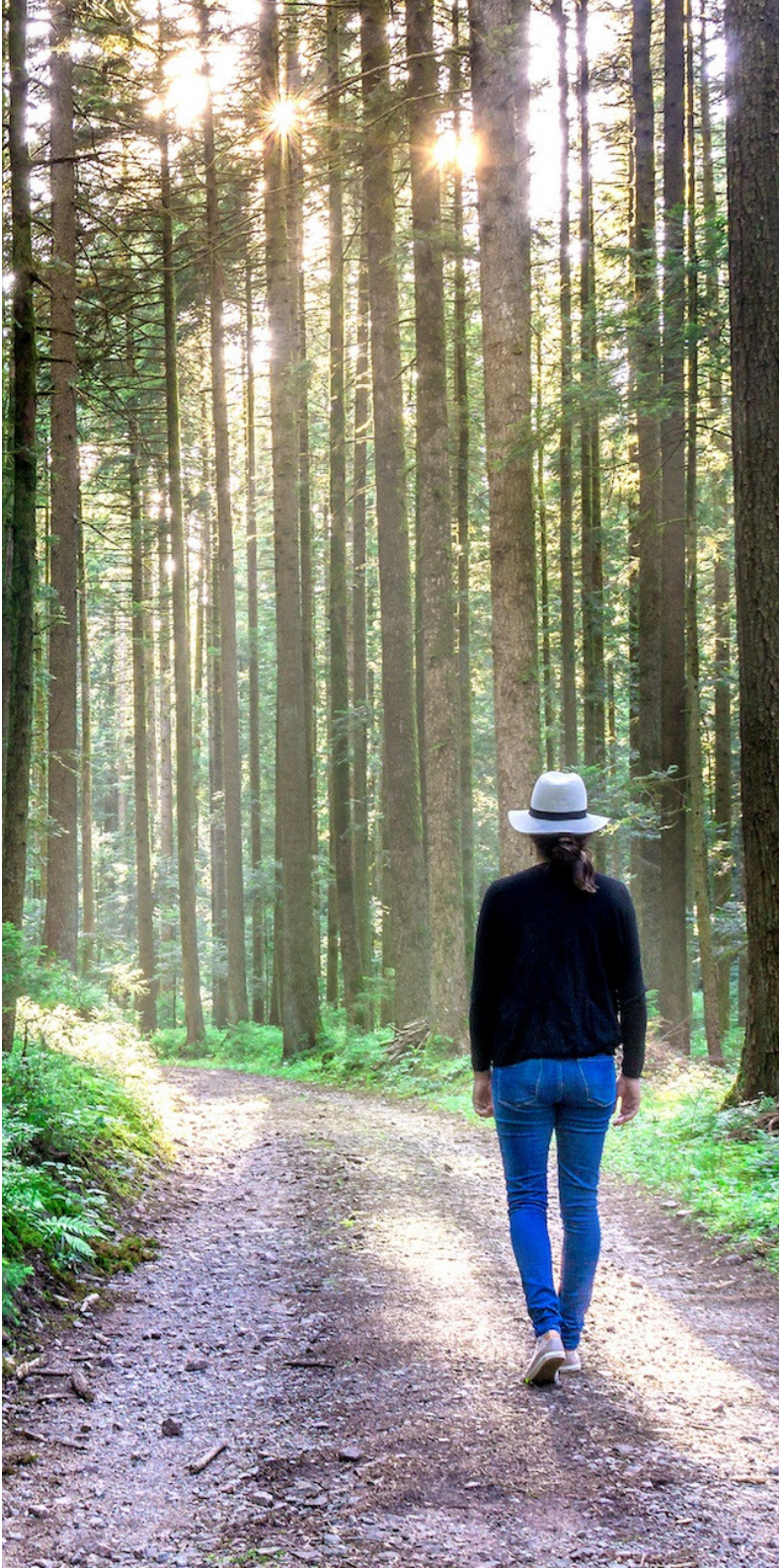
Viestintä yrityksessä, miten minä itse viestin rakentavasti

Työpaikan sosiaaliset suhteet: :
[Mia Mäntymaa: Huomioiminen on tärkeä osa työhyvinvointia - YouTube](#)

Johtotähti - työntekijälähtöisen kulttuurin luotsaajan opas:
[Johtotähti - Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Opiskele lisää: [Johtaminen - Nopsaa osaamista \(edukamu.fi\)](#)





Opetellaan ajattelemaan uudella tavalla

Ongelmana ei useinkaan ole tiedon puute hyödyistä vaan mielemme/ajatuksemme: rankka päivä, lepään tässä, huomenna sitten, huono sää, rikon taas itseni, pelko...
Millaisia estäviä ajatuksia sinulla on, kirjaa niitä ylös?

#Oman sisäisen puheen muuttamista: Tee sen verran kuin jaksan, kunhan lähdän liikkeelle.

#Ulkoilu virkistää, käyn postilaatikolla ja jos tuntuu etten jaksaa enempää voin palata, jos taas jaksan enemmän, kierrän vaikka korttelin.

#Nauti ja iloitse tekemistäsi, vahvista myönteisiä kokemuksiasi ja hyviä muistojaasi.

#Keskity hyvään oloon ja mukaviin tunnekokemuksiin

#Vakuuta itsellesi: tärkein syy lähteä kävelylle on se että raikkaassa ulkoilmassa on kivaa

#Kehu itseäsi jokaisen liikuntakerran jälkeen



Diak

K
KAMK - University
of Applied Sciences


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020