

HYVINVOIVA YRITTÄJÄ, TOIMIVA TYÖYHTEISÖ

Anna-Mari Simunaniemi

21.8.2023 VALVE-hanke





ANNA-MARI SIMUNANIEMI

KOULUTUS JA TYÖTEHTÄVÄT

- 2018 - **Mikroyrittäjyyden tutkimusjohtaja**, Oulun yliopiston Kerttu Saalasti Instituutti
- 2015 - **Mikroyrittäjyyden tutkija**
- 2011-2015 – **Projektipäällikkö** (lähiruoka, kotitalouspalvelut), Jokilaaksojen koulutuskuntayhtymä
- 2011 – **PhD** (Food, nutrition and dietetics), Uppsalan yliopisto
- 2006 – **Master in Public Health Nutrition**, Karolinska institutet
- 2005- **TtM** (kliininen ravitsemustiede), Kuopion yliopisto
- Lisäksi mm. UniLead-esimiesvalmennus, 25 op yliopistopedagogiikka

TUTKIMUSAIHEET

- Mikroyrittäjyys: johtaminen, yrittäjän resilienssi, kasvunhallinta, johtaminen muutostilanteissa, yrittäjän työhyvinvointi ja osaamiset
- Yritysvastuullisuus: vastuullinen johtaminen, sosiaalinen vastuullisuus
- Yrittäjyyden toimintaympäristöt: yritysverkostot, monipaikkaisuus, yrittäjyys maaseutumaisilla alueilla

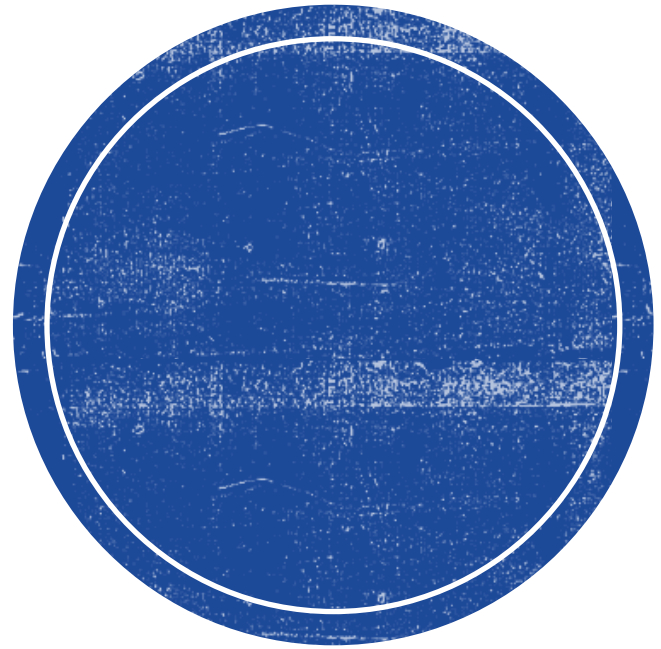




TYÖHYVINVOINTI VOIMAVAROJEN, TYÖN IMUN JA KUORMITUSTEKIJÖIDEN NÄKÖKULMISTA



PRIORITEETTI 1: YRITTÄJÄN OMA JAKSAMINEN



Miten voit? - työhyvinvointitesti

Selvitä nopeasti oman työhyvinvointisi tilanne.

-  **Kesto** 5 minuuttia
-  **Sisältö** 26 monivalintakysymystä liittyen työssä koettuihin tuntemuksiin ja toimintamalleihin
-  **Tulos** Oma hyvinvointiprofiili ja tutkittuun tietoon perustuva personoitu palaute

Siirry testiin



Tai lue lisää alta.



Mene osoitteeseen ja arvioi oma työhyvinvointisi:
<https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>

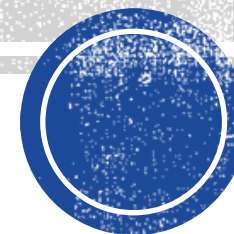




MITEN VOIT?

Laita itsellesi muistiin
päällimmäiset ajatuksesi
testin tuloksista. Mikä
yllätti? Mikä havahdutti?
Mikä ilahdutti? Huolettiko
joku?

HENKINEN HYVINVOINTI



TYÖUUPUMUKSEN PARADOKSI



- Loppuunpalamiselle altistavat korkeat tavoitteet, vahva sitoutuminen työhön ja korostunut velvollisuudentunto =
- ”hyvän yrittäjän tai työntekijän ominaisuudet”

TYÖN IMU ON PARASTA TYÖHYVINVOINTIA

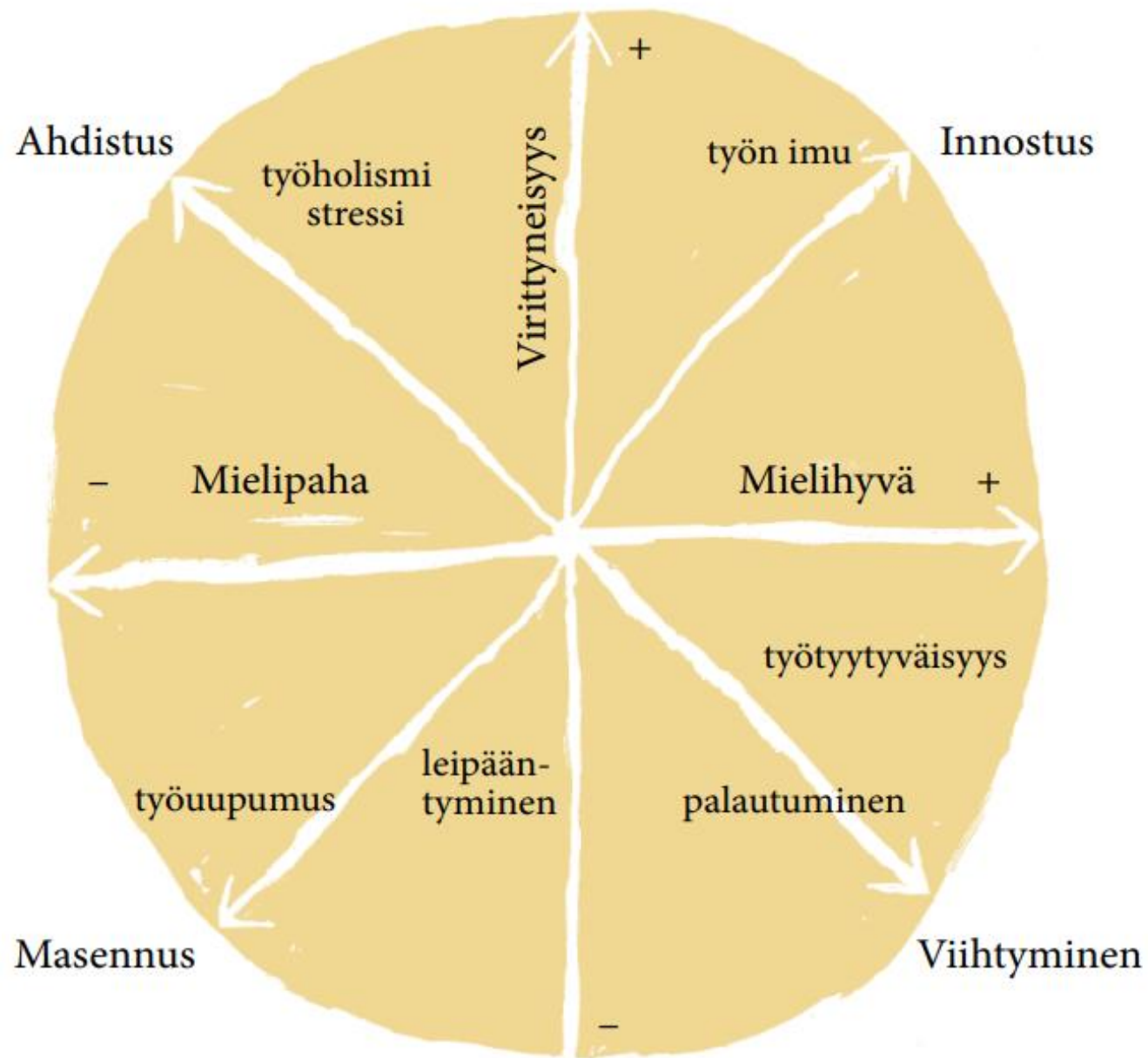
Työ, joka tyydyttää psykologiset perustarpeemme

→ Työntekijä on valmis ponnistelemaan ja antamaan täyden panoksensa yhteisten tavoitteiden hyväksi

→ Kokemus työn merkityksellisyydestä ja työympäristön mielekkyydestä

Työn imu ei ole pysyvä tila eikä sitä koeta joka hetki





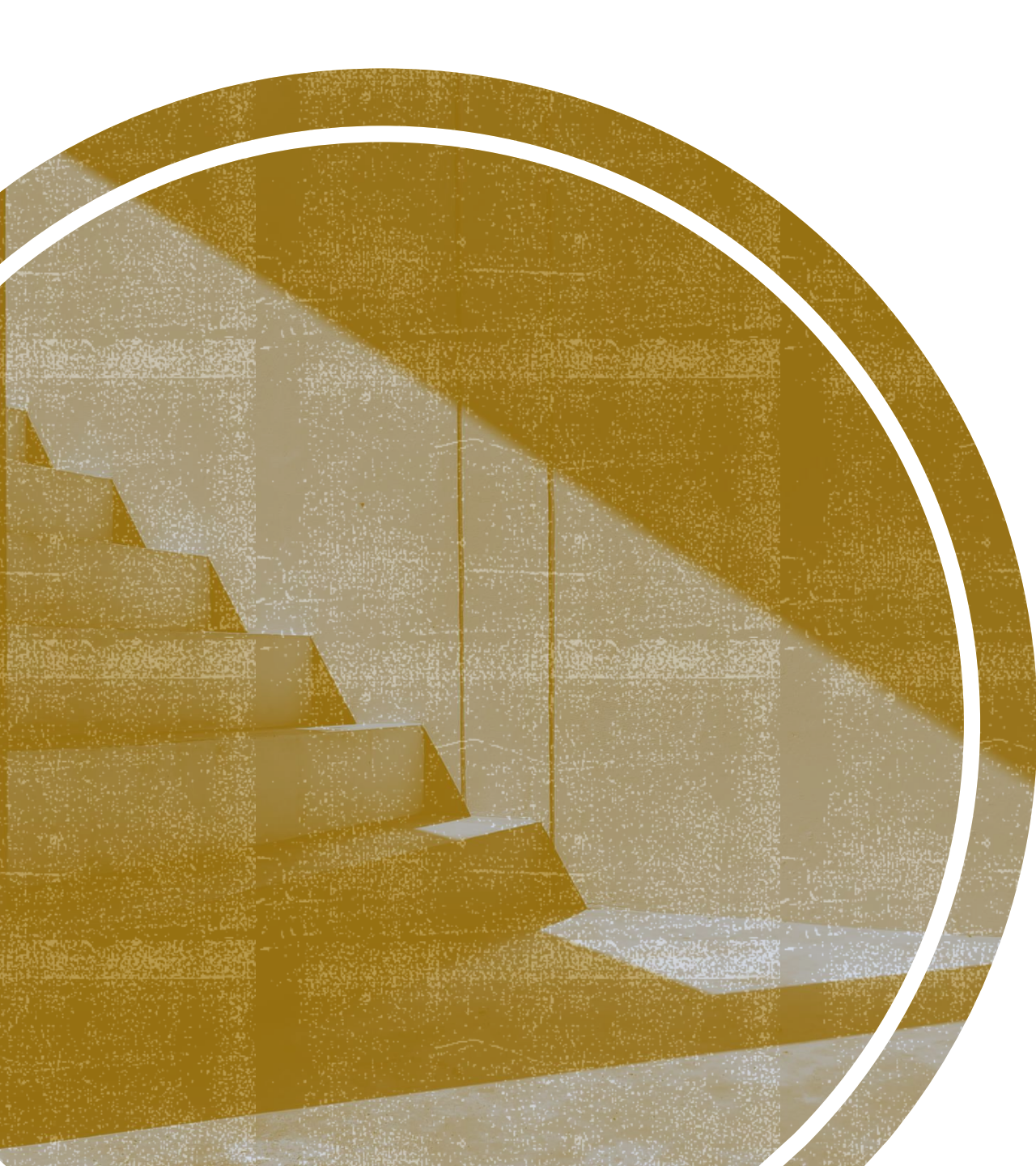
- Kuva teoksesta Hakanen, J. Työn imu. TTL. 2011



YKSILÖTASON KUORMITUSTEKIJÖITÄ

- **Huonosti nukkunut** ottaa riskejä työssään ja sinnikkyys vähenee
- **Runsas alkoholinkäyttö** heikentää unen laatua ja lisää masennusoireita
- Työuupumukseen voi liittyä **tunne- ja stressisyömistä** ja **sosiaalista vetäytymistä**
- **Stressi, huolet, arvoristiriidat**, erilaiset elämän kriisit ja ikävät yllätykset vaikuttavat palautumiseen
- **Osaamisten ja omien valmiuksien epäsuhta** suhteessa työn vaatimukseen





YKSILÖTASON VOIMAVARATEKIJÖITÄ

- **Selkeät tavoitteet** (yrityksen visio, konkreettinen strategia, yrittäjän henkilökohtaiset tavoitteet selvät)
- **Työn merkityksellisyys ja mielekkyys** (mahdollisuus muuttaa maailmaa, johtaa esimerkillä, tehdä hyvää)
- **Mahdollisuus vaikuttaa** omaan työhön ja tapaan tehdä sitä
- **Mahdollisuus sovittaa työntekemisen ajankohdat** muuhun elämään ja omaan rytmiin sopivaksi
- **Mahdollisuus keskittyä** (focus-aika, aikaa ajatella ja olla luova, uppoutuminen flow-tilaan)
- **Onnistumiset työssä** (esim. Asiakastyö, palautteet, yrityksen tuloksellisuus)





TUNNISTA KUORMITTAJAT, VAHVISTA VOIMAVAROJA

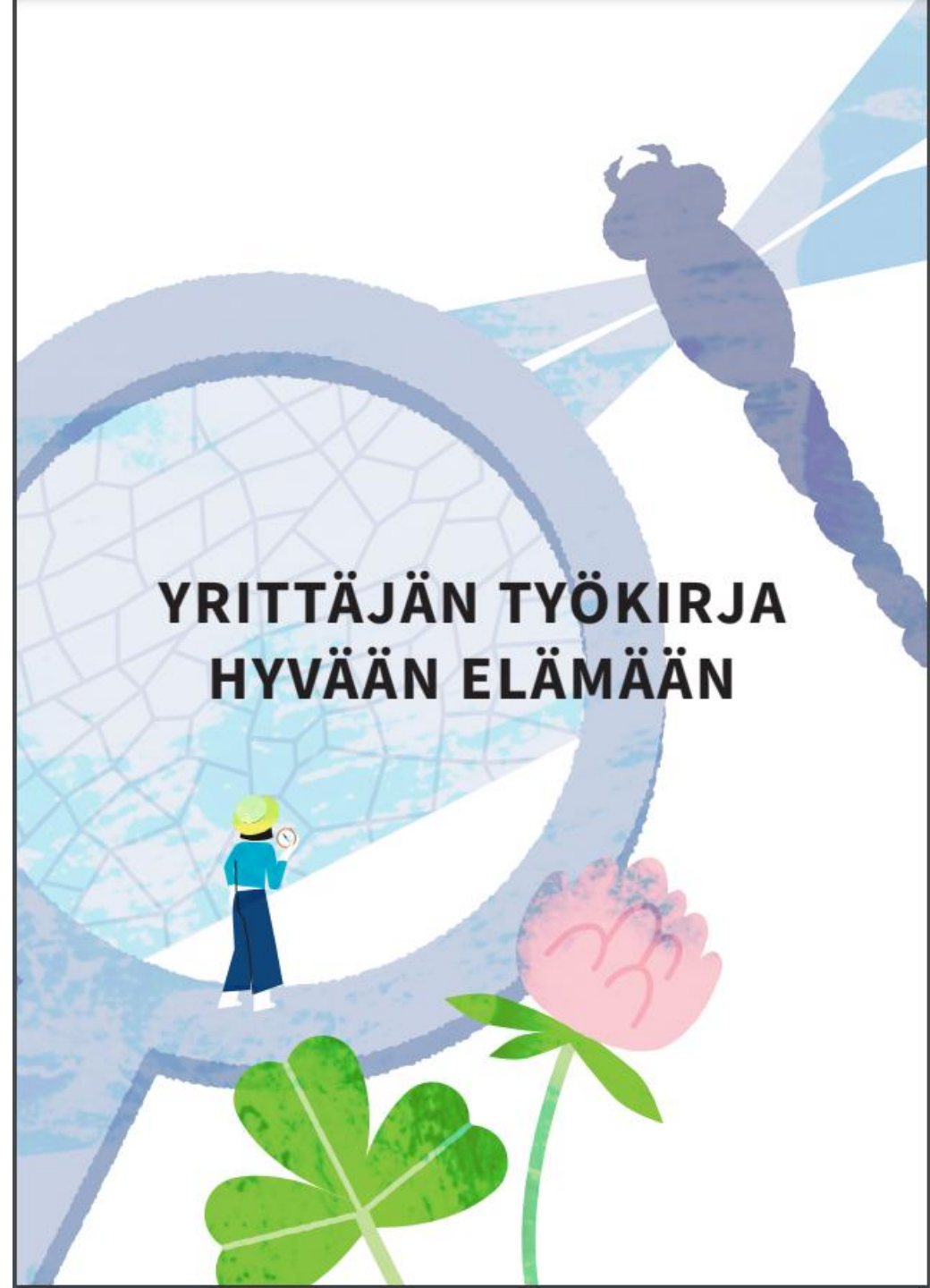
- **KUORMITUSTEKIJÄT:** Mitkä ovat sinun oman työhyvinvointisi kannalta merkittävimmät kuormitustekijät tällä hetkellä? Miten näiden vaikutusta voisi vähentää?
- **VOIMAVARATEKIJÄT:** Mikä on työssäsi parasta? Miten näitä voimavaratekijöitä voisi lisätä?



YRITTÄJÄN TYÖKIRJA HYVÄÄN ELÄMÄÄN

Lataa: ttl.fi/oppimateriaalit

Tuotettu osana Mikroyrittäjän tuottavuus ja työkyky (MYTTY) –hanketta, jonka toteuttivat Oulun yliopisto ja Työterveyslaitos. ESR-rahoitus.

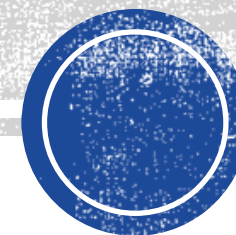




PSYKOLOGISTA PALAUTUMISTA voi jäsentää esim. **DRAMMA**-mallilla.
Se sisältää kuusi palautumisen kokemusta, jotka edistävät hyvinvointia:

- työstä irrottautuminen (**Detachment**) vie ajatukset pois työstä
- rentoutuminen (**Relaxation**) on kehon ja mielen rauhoittamista
- autonomia eli omaehtoisuus (**Autonomy**) tarkoittaa mahdollisuuksia päättää omasta vapaa-ajastaan ja esimerkiksi työpäivän tauottamisesta
- taidon hallinta (**Mastery**) on itsensä haastamista ja kehittävää tekemistä, joka synnyttää onnistumisen kokemuksia
- merkityksellisyys (**Meaning**) on itselle merkityksellisten ja tärkeiden asioiden tekemistä
- yhteenkuuluvuus (**Affiliation**) on kokemus siitä, että elämässä on ihmisiä, joiden kanssa tuntee yhteenkuuluvuutta ja läheisyyttä

PSYKOLOGINEN PALAUTUMINEN



*Kuva: Yrittäjän työkirja hyvään elämään
(Työterveyslaitos & Oulun yliopisto)*



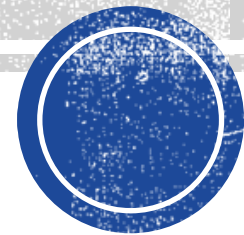
MITKÄ ASIAT AUTTAVAT SINUA PALAUTUMAAN?

- 1) Asioita, jotka auttavat irrottautumaan työstä
- 2) Asioita, jotka auttavat rentoutumaan
- 3) Tilanteita, joissa pystyn päättämään itse oman aikani käytöstä
- 4) Tilanteita, joissa saan onnistumisen ja osaamisen kokemuksia, "Tämän minä osaan, tässä olen hyvä"
- 5) Asioita, joiden tekeminen on minulle merkityksellistä
- 6) Ihmisiä, joiden kanssa tunnen yhteenkuuluvuutta

Kirjaa havaintojasi paperille tai erilliseen tiedostoon (omaan käyttöösi)



FYYSINEN HYVINVOINTI



Yrittämisestä virtaa

Mars matkalle! –
Terveyttä, työkykyä ja
työhyvinvointia yrittäjälle

MARS MATKALLE! YRITTÄMISESTÄ VIRTAA-SUOSITUKSET

- **Yrittäjien kanssa muotoillut, tutkimustietoon pohjautuvat vinkit ja suositukset pieniin yrityksiin**
- **Lataa suositukset ja vinkkilistat:**
- <https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille-suositukset>





PERUSTA: TERVEELLISET ELINTAVAT

Aivot ja lihakset tarvitsevat energiaa sekä työn tekemiseen että palautumiseen

Hyvälaatuinen ja riittävä uni (7–8 tuntia) edistää etenkin aivojen palautumista ja mielen hyvinvointia

Terveellinen, monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio ja nestetasapaino

Palauttava ja kuntoa kohottava liikunta



VALITSE PALAUTTAVA LIIKUNTA TYÖN OMINAISUUKSIEN VASTAPAINOKSI



Istumatyössä: istumisen vähentäminen ja tauottaminen, taukojummat, kävelypalaverit, työmatkaliikunta, lihas- ja liikkuvuustreenit...



Fyysisesti raskaassa työssä: kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelu, venyttely tai jooga, palauttava kevyt liikunta luonnossa...



MILLAISIA OVAT SINUN TYÖSI VAATIMUKSET JA VAIKUTUKSET PALAUTUMISEEN JA HYVINVOINTIIN?





Työterveyslaitos

Palautuminen

MARS MATKALLE! – TERVEYTTÄ TYÖPAIKOILLE -VINKKILISTAT



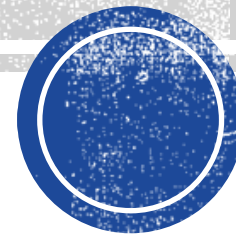
ARVIOI OMAN PALAUTUMISESI RIITTÄVYYS

1. Koen vaikeaksi rentoutua työpäivän jälkeen.
2. Työpäivän jälkeen tunnen itseni todella väsyneeksi.
3. Yleisesti ottaen kykenen rentoutumaan vasta toisena vapaapäivänä.
4. Minulla on keskittymisvaikeuksia vapaa-ajallani työpäivän jälkeen.
5. Minun on vaikea osoittaa kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan, kun olen juuri tullut töistä kotiin.
6. Työpäivän jälkeen olen usein liian väsynyt ryhtymään muuhun toimintaan.
7. Tultuani kotiin toisten tulisi jättää minut joksikin aikaa rauhaan.

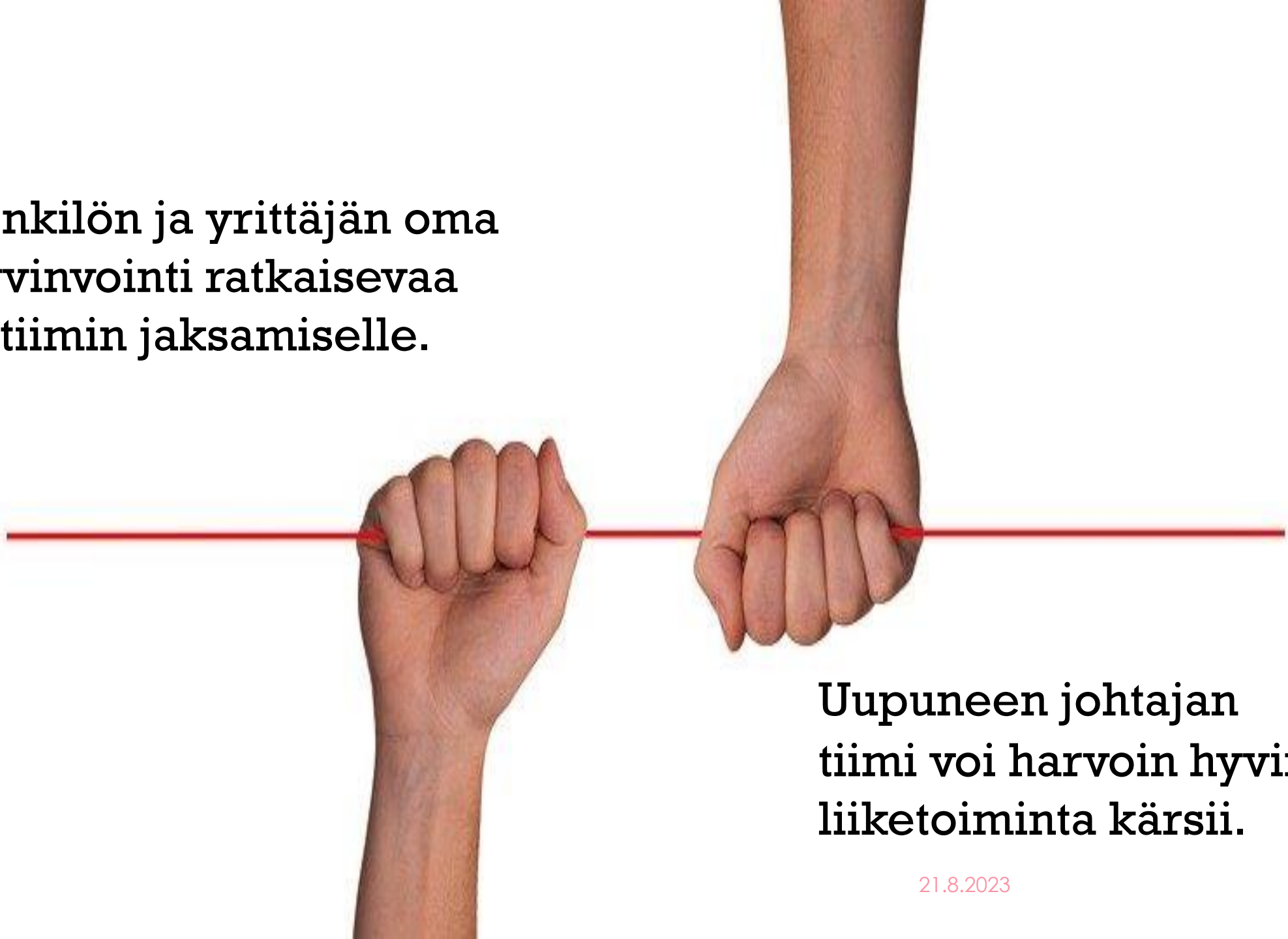
Hakanen (2011) soveltaen lähteestä: van Veldhoven ja Broersen (2003, suomeksi Kinnunen ja Mauno, 2009).



TYÖYHTEISÖN HYVINVOINTI



Esihenkilön ja yrittäjän oma
työhyvinvointi ratkaisevaa
koko tiimin jaksamiselle.



Uupuneen johtajan
tiimi voi harvoin hyvin ja
liiketoiminta kärsii.

ESIHENKILÖN TYÖHYVINVOINNIN 10 KÄSKYÄ

1. Selvitä itsellesi, kuka olet ja mikä on sinulle tärkeää (arvot)
2. Rakenna yhteistä käsitystä tavoiteltavista toimintatavoista
3. Aseta työillesi rajat
4. Arvosta niin saat arvostusta
5. Älä tapa innostusta, ruoki sitä. Ole avoin myös omasta fiiliksestäsi, älä esitä tekopirteää.
6. Hyödynnä ihmisten erilaisuus ja potentiaali osana työyhteisöä
7. Anna jokaiselle oma tila (selkeät tehtävänkuvat), ota tila myös itsellesi
8. Älä juoruile tai panettele, puutu nopeasti epäasialliseen käytökseen
9. Verkostoidu, älä kilpaile.
10. Priorisoi, osaa sanoa ei, kaikkeen ei tarvitse taipua

Muokattu Järvensivu, Kervinen & Syrjä: Esimiehen työhyvinvointi –oppaan (2011) pohjalta.



Palautteet-
tomuus

Panettelu

Paneutu-
mattomuus

Pehmoilu

Peittely

Piilottelu

Piittaamat-
tomuus

Pomottelu

Puhumat-
tomuus

Puuttumat-
tomuus

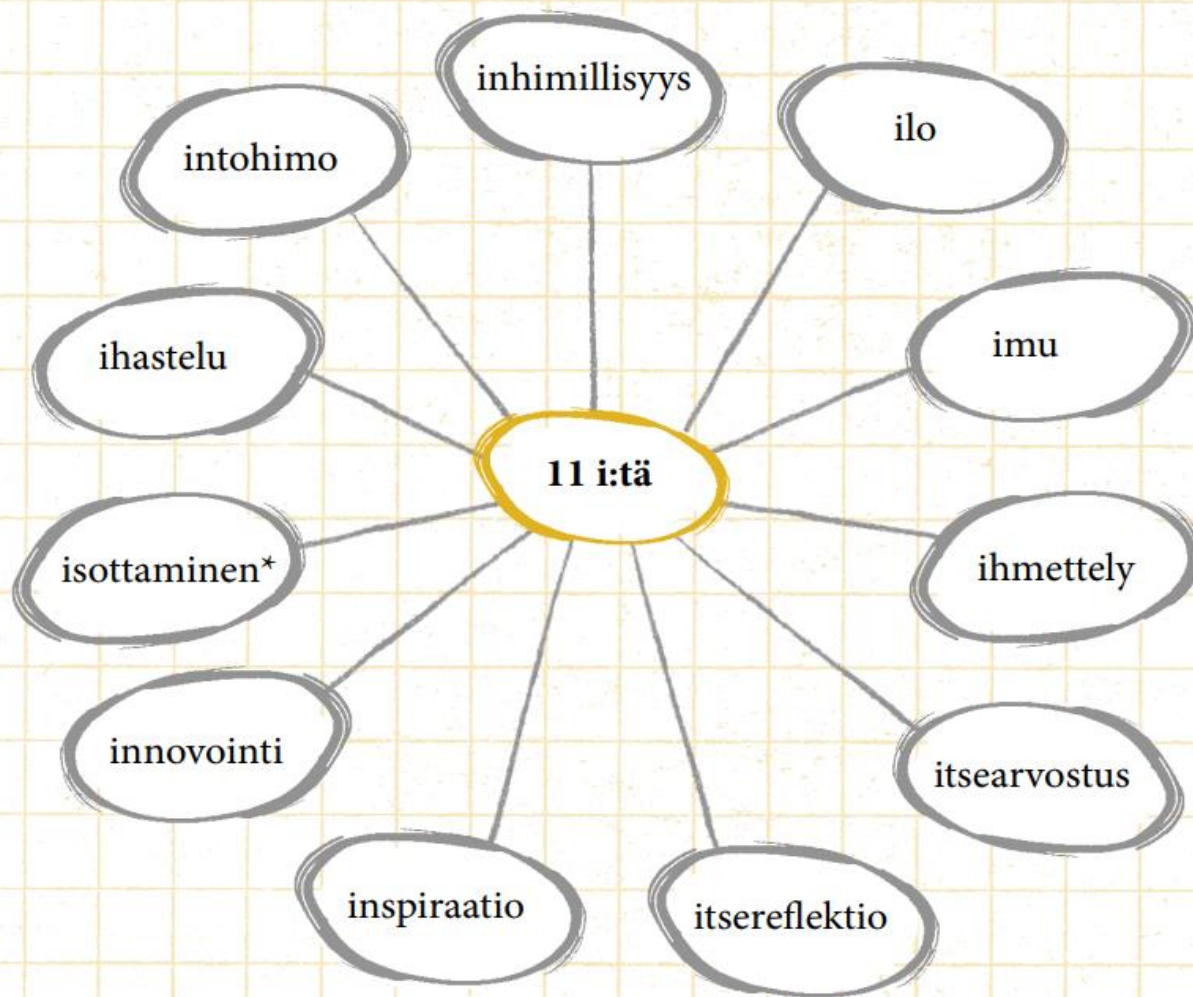
Päättä-
mättömyys

ORGANISAATION

“11 P-OIREYHTYMÄ””

Lähde: Syvänen, S. (2003). Työn paineet ja puuttumattomuuden kustannukset.





TYÖYHTEISÖN 11 I:TÄ TYÖN IMUN LISÄÄMISEKSI

Kuva teoksesta Hakanen, J.
Työn imu. TTL. 2011

** Isottaminen tarkoittaa työtovereitten arvostuksen nostattamista
ja heidän uurastuksensa tunnustamista.*



**OMA
TYÖHYVINVOINTISUUNNITELMA
ON LUPAUS ITSELLE**



MARS MATKALLE: TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMISSUUNNITELMA

- Mielekkäät itsellesi asettamasi työhyvinvointitavoitteet, konkreettiset teot
- Asioita, joissa on parantamisen varaa mutta myös nykyisten onnistumisten säilyttäminen
- Mitä teet käytännössä, jotta työhyvinvointisi paranee seuraavien viikkojen aikana?
- Entä mitä teet käytännössä tämän jälkeen?
- Ketkä voivat auttaa sinua tekemään työhyvinvointiasi tukevia tekoja? Kenen kanssa voit toimia yhteistyössä? Keneltä voit pyytää tukea ja neuvoja? Kenelle voit kertoa asiasta?
- Millaisia oletettuja haasteita tulet kohtaamaan hyvinvointisi edistämisessä?
- Millä tavoin ratkaiset vastaantulevat haasteet ja ongelmat?
- Miten ja milloin arvioit sitä, missä asioissa olet onnistunut? Miten palkitset itseäsi?





HYVINVOINTILUPAUS



Lupaan itselleni, että:





**“KIIRE ON AJATTELUN PAHIN VIHOLLINEN”
OLE OMAN ELÄMÄSI BOSSE - ALOITA
HYVINVOINTILUPAUKSESI TOTEUTTAMINEN JO TÄNÄÄN!**

@ anna-mari.simunaniemi@oulu.fi

