



Työpuku ja yöpuku – vai myös jotain muuta?

Osa 1: Työn ja vapaa-ajan rajaaminen

Yrittäjän työ joustaa usein ajan suhteen.

Miten pidät huolta siitä, että sinulla jää aikaa myös muulle elämälle? Löydä itsellesi sopivat tavat työn rajaamiseen ja kuormituksen hallintaan!

OHJELMA

klo 15.30 Tervetuloa! Syödään yhdessä, vaihdetaan kuulumisia ja verkostoidutaan

klo 15.45 **Työn ja muun elämän yhteensovittaminen – uhka vai mahdollisuus?**
kehittämispäällikkö Tiina Heusala, Työterveyslaitos

Yrittäjän työ on usein joustavaa ja liikkuvaa sekä ajan että paikan suhteen. Mitä uhkia ja mahdollisuuksia tästä voi seurata? Tiina johdattelee voimavarojen vahvistamiseen ja kuormituksen hallintaan.

Yrittäjien vinkkejä työn rajaamiseen ja kuormituksen hallintaan
erityisasiantuntija Anu Perälä, Työterveyslaitos

Toimivat ja hyviksi havaitut käytännön keinot työn ja vapaa-ajan rajaamiseen ja omien voimavarojen lisäämiseen yrittäjältä yrittäjälle. Kokemuksia Työterveyslaitoksen yrittäjähankkeista.

klo 16.30 Tauko ja rentoa yhdessäoloa

klo 17.00 **Tietoisesti tässä ja nyt**
Minna Helminen, Mielihyvä

Teemme käytännön harjoitteita läsnäolosta. Kuntopiirityyppisesti vaihdamme paikkaa pisteeltä toiselle ja aktivoimme mm. tunto-, maku- ja näköaistia sekä käden ja silmän yhteistyötä.

Klo 18.00 Tilaisuus päätty

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Työterveyslaitoksen hankkeet:

- [Mikroyrittäjän tuottavuus ja työkyky](#)
- [Työkykyä sote-yrittäjän arkeen – keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan](#)
- [Ketterät ja hyvinvoivat yritykset](#)

FAKTA T

Koska?

Ti 22.2.2022 klo 15.30–18

Missä?

Tapiontupa, Kalajoki
Yhteiskuljetus Oulusta ja mahdollisuus tulla kyytiin myös reitin varrelta.

Mitä maksaa?

Tilaisuus on maksuton.
Hintaan kuuluu ruokaisa iltapäiväpala.

Ilmoittautuminen:

[Ilmoittautumislinkki](#)

OTA YHTEYTTÄ

Eveliina Korkiakangas

projektipäällikkö
eveliina.korkiakangas@ttl.fi



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto



Työpuku ja yöpuku – vai myös jotain muuta?

Osa 2: Yrittäjä, irrotaudu työstä!

Palautumista kaipaa kropan lisäksi myös nuppi
– niin työpäivän aikana kuin vapaa-ajallakin.
Löydä itsellesi sopivat keinot psykologiseen palautumiseen!

OHJELMA

klo 15.30 Tervetuloa! Syödään yhdessä, vaihdetaan kuulumisia ja verkostoidutaan

klo 15.45 **Psykologinen palautuminen – mitä se on oikein tarkoittaa?**
työterveyspsykologi Heli Hannonen, Työterveyslaitos

Työstä palautuminen tarkoittaa kehon ja mielen elpymistä työn rasituksista. Riittävä palautuminen estää työstressin kasaantumista, ehkäisee terveysongelmia ja suojaa työuupumukselta. Heli Hannonen johdattelee löytämään keinoja psykologiseen palautumiseen.

klo 16.30 Tauko ja rentoa yhdessäoloa

klo 17.00 **Luovuuden lähteillä**
Minna Helminen, Mielihyvä

Luovuus avautuu stressittömässä kehossa ja mielessä. Teemme käytännön harjoitteita, joiden avulla laskeudumme rennompaan mieleen. Houkuttelemme luovuutta esille lasten keinoin, leikkien ja puuhastellen.

klo 18.00 Tilaisuus päättyy

FAKAT

Koska?

Ke 16.3.2022 klo 15.30–18

Missä?

Puustelli, Nivala
Yhteiskuljetus Oulusta ja mahdollisuus tulla kyytiin myös reitin varrelta.

Mitä maksaa?

Tilaisuus on maksuton.
Hintaan kuuluu ruokaisa iltapäiväpala.

Ilmoittautuminen:

[Ilmoittautumislinkki](#)

OTA YHTEYTTÄ

Eveliina Korkiakangas

projektipäällikkö
eveliina.korkiakangas@ttl.fi

Verkostoista työhyvinvointia ja voimaa!

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Työterveyslaitoksen hankkeet:

- [Mikroyrittäjän tuottavuus ja työkyky](#)
- [Työkykyä sote-yrittäjän arkeen – keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan](#)
- [Ketterät ja hyvinvoivat yritykset](#)



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto