

Yrittäjä, huolehdi itsestäsi

Yrittäjä, sitoudutko työhösi niin voimakkaasti, että unohdat huolehtia itsestäsi? Hyvä työkyky ja riittävä työstä palautuminen auttavat sinua menestymään yrittäjänä ja elämään kokonaista, tasapainoista elämää. Kokosimme sinulle vinkkejä ja materiaaleja itsestäsi huolehtimiseen. Tavoittemme on, että voit hyvin koko yrittäjäurasi ja pääset terveenä eläkkeelle.

Sisällysluettelo

Ota vinkit talteen, lue uusi työkirja

Yrittäjä, pursuatko ideoita? Tuntuuko, ettei aikasi riitä kaikkeen?

Hyvä työkyky ja työstä palautuminen auttavat sinua menestymään. Tutustu ja lataa maksuton hybridiyrittäjän työkirja!

Pääset itse pohtimaan ja kirkastamaan omaa toimintaasi hybridiyrittämisen moninaisessa maailmassa. Kirja sisältää tehtäviä, jotka johdattelevat hyvinvointiin ja yrittäjyyteen kuuluviin asioihin ja siihen, miten voit huolehtia liiketoiminnastasi.

[Lataa itsellesi Hybridiyrittäjän työkirja](#)

Yrittäjä, oletko huolestunut omasta jaksamisestasi? Hienoa! Olet silloin jo oikealla polulla. Oman tilanteen tunnistaminen ja rehellinen tunnustaminen on muutoksen ensimmäinen edellytys. Kokeile rohkeasti erilaisia keinoja edistää hyvinvointiasi ja opettele tunnistamaan mikä toimii juuri sinulla parhaiten. On helpottavaa muistaa, että motivaatiota ja itsensä johtamista voi tietoisesti työstää.

Tutustu alla, miten muut yrittäjät ovat ratkoneet työkykyyn ja työhyvinvointiin liittyviä käytännön haasteita. Ideoita erilaisiksi keinoiksi vaikuttaa omaan hyvinvointiisi löydät videoiden alta.

Olen yrittäjä, huolehdi itsestäni

Alla olevassa videosarjassa yrittäjät Sami Puttonen, Jarmo Kankaanpää, Maarit Koistinen, Pasi Ratilainen ja Ulla Sergejeff kertovat omista palautumisen keinoistaan.

Palatko loppuun vai palaudutko?

Johtava asiantuntija Jaana Laitinen Työterveyslaitoksesta kertoo videosarjassa työstä palautumiseen vaikuttavista asioista, kuten unesta, ravitsemuksesta ja työuupumuksen tunnistamisesta. Videot on tehty yhteistyössä Suomen Yrittäjien kanssa.

Sinulla on monia keinoja vaikuttaa työkykyysi

Työkykyyn vaikuttavat terveys ja toimintakyky, osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio sekä ympäristö. Terveelliset elintavat ja hyvä terveys ovat työkyvyn perusta.

Työkykyä on kuvattu työkyvyn talon mallilla. Lataa naisyrittäjien työkyvyn talo alla olevasta linkistä.

[Naisyrittäjien työkyvyn talo](#)

Pienyrittäjän tietokortin avulla voit arvioida, mitkä työkykyasiat sinulla jo ovat kunnossa ja mitkä vaativat kehittämistä.

[Pienyrittäjän tietokortti](#)

Työn imu lisää hyvinvointiasi ja parantaa suoritustasi

Kun olet innostunut työstäsi ja palat halusta päästä tarttumaan toimeen, olet todennäköisesti työn imussa. Työn imu on hyvinvointia parhaimmillaan ja yhteydessä muun muassa hyvään työsuoritukseen ja yrityksen taloudelliseen menestymiseen. Voit lisätä omaa työn imuasi tuunaamalla työtäsi.

[Lue lisää työn imusta](#)

[Työn tuunaajan inspiraatiokirja](#)

Uni huoltaa ja hellii aivojasi

Olitko herätessäsi yhä väsynyt? Et ehkä ehtinyt palautua riittävästi edellisen päivän rasituksista. Univaje vaikuttaa muun muassa asioiden hallintaan, siihen miten hoidat työsi.

[Lue lisää unesta ja palautumisesta](#)

[Tutustu hyvän unen vinkkilistaan](#)

Ruokailulla voit vaikuttaa virkeyteesi

Kahden perusasian muistaminen riittää: syö terveellisesti ja säännöllisesti. Terveellinen ruokailu auttaa ylläpitämään vireyttä ja näin suoriutumaan työpäivästä sekä palautumaan työstä.

[Lue lisää elintavoista](#)

Hyvä fyysinen kunto lisää kestävyttäsi myös työssä

Fyysisesti kuormittava työ vaatii hyvää kuntoa ja toimintakykyä, jottei työ kuormita liiaksi eikä kuormitus kasaudu. Liikunta edistää monin tavoin myös toimistotyötä tekevän hyvinvointia ja työstä palautumista.

[Tutustu myös Kroppa ja nuppi kuntoon! -sivuihin](#)

Hallitse työaikojasi, etteivät ne ala hallita sinua

Työpäivän venyttäminen ei aina tarkoita sitä, että saisit asiat tehtyä paremmin ja sujuvammin. Työn laatu voi päinvastoin heiketä. Omiin työskentelytapoihin kannattaa kiinnittää huomioita. On hyvä pohtia, tekeekö oikeita asioita ja oikeaan aikaan, mitä pitää tehdä juuri nyt ja mitä voi siirtää toiseen päivään. Kaikkea ei tarvitse tehdä aina heti.

[Lue lisää ajanhallinnasta](#)

[Tutustu Suomessa yrittäjänä toimivalle -sivun oppaisiin](#)

Perhe, ystävät ja harrastukset tuovat iloa elämään ja virtaa työhön

Työn ja muun elämän yhteensovittamisessa onnistuminen on tärkeä voimavara. Uudet teknologiset ratkaisut mahdollistavat uudenlaiset tavat ja paikat tehdä

työtä. Parhaimmillaan ne ovat oiva apuväline tasapainottaa työtä ja muuta elämää.

Omaa arkea voi helpottaa monin tavoin. Vinkkejä saat muun muassa

[Työn ja muun elämän yhteensovittaminen -sivuilta](#)

[Työ@elämä-oppaasta](#)

Tutustu yrittäjän työkyky -vinkkikirjaan

Kirjassa tarjotaan ohjeita muun muassa siihen, miten stressiä tai stressisyömistä voi vähentää tai kuinka elintapamuutoksesta saisi pysyvän. Esimerkiksi turhan syömisen mielihalun voit välttää, kun keksit jotain muuta tekemistä: soita kaverille, pura huolet paperille, neulo, tee saunapuut tai lue hyvää kirjaa. Vinkkikirja herättää pohtimaan työkyvyn eri osa-alueita, yrittämiseen liittyvää osaamista ja uniasioita.

Yrittäjän työkyky -vinkkikirja

Your browser does not support iframes, but you can visit [Yrittäjän työkyky -vinkkikirja](#)

Avainsanat

[yrittäjyys](#)

[elintavat](#)

[palautuminen](#)

[työkyky](#)