

## Työkykyä sote-yrittäjälle -hanke 2019–2021



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

# Yrittäjille ja yrittäjän ystäville\* Pohjois-Pohjanmaalla!

## Hoiva-, hyvinvointi- ja kuntoutusalan yrittäjälle tarjoamme:

- Vertaisverkostotapaamisia, joissa opitaan ratkaisuja ehkäistä työn liiallista kuormitusta ja lisätä työn voimavaroja. Saat keinoja ja tietoa edistää omaa työhyvinvointiasi ja työkykyäsi oman työsi ja ammattisi näkökulmasta.
- Mahdollisuuden antaa ja saada tukea toiselta yrittäjältä (mentoritoimintaa)
- Yksilöllisiä ratkaisuja oman työpaikan ja työn kuormitustekijöiden hallintaan:
  - Työterveyslaitoksen asiantuntija käy työpaikallasi ilmaiseksi
  - Osallistu työpajoihin, joissa muokataan työtäsi yhdessä muiden yrittäjien kanssa
  - Valmiita toimenpiteitä vietäväksi omalle työpaikalle

Tapaamisia järjestetään vaihtelevasti kokoustiloissa, Skypessä, luonnossa ja liikunnan parissa.

Toiminta on maksutonta.

## \*Järjestöjen, työterveyshuollon ja yritysneuvonnan toimijalle tarjoamme

- Mahdollisuuden verkostoitua yrittäjien ja heidän kanssaan työskentelevien tahojen kanssa
- Koulutusta ja materiaaleja työhösi yrittäjien kanssa. Aiheina yrittäjien työkyvyn ja terveyden edistäminen sekä yrittäjän työn kuormitustekijöiden hallinta.

## Tervetuloa mukaan toimintaan!

### Tutustu lisää ja ilmoittaudu nettisivuillamme:

[www.ttl.fi/tyokyky-sote-yrittajalle/](http://www.ttl.fi/tyokyky-sote-yrittajalle/)

### Yhteystiedot:

- Nina Nevanperä, projektipäällikkö, [nina.nevanpera@ttl.fi](mailto:nina.nevanpera@ttl.fi), p. 043 824 3247
- Jaana Laitinen, hankkeen johtaja, [jaana.laitinen@ttl.fi](mailto:jaana.laitinen@ttl.fi), p. 046 851 4426

Työterveyslaitos