



Yrittäjien  
hyvinvointikilta



# Uutta energiaa arkeen ja työhön



Eila Okkonen 2008



# Kilta-hankeen tavoitteet



edistää ja ylläpitää pk-yrittäjien henkistä jaksamista



rakentaa ja kehittää kiltatoimintaa, jossa vertaistukiverkosto ja mentoripari tukevat yrittäjien jaksamista ja hyvinvointia



vastaa yrittäjien nostamiin hyvinvoinnin haasteisiin



kartoittaa yrittäjien jaksamista ja hyvinvoinnin haasteita sekä niiden mahdollista muutosta hankkeen aikana



## **Kilta-hanke tarjoaa yrittäjälle mahdollisuuden**



hankkia henkistä voimaa



saada uutta energiaa arkeen ja  
työhön



vahvistaa omaa henkilökohtaista  
jaksamista



oman voimaantumisen kautta  
vahvistuu

→ yrityksen toiminta

→ yrityksen tulos



Yrittäjien  
hyvinvointikilta



# Kilta on yrittäjän kumppani



Eila Okkonen 2008




Yrittäjien  
hyvinvointikilta



# Kilta järjestää

 hyvinvointikoulutusta

 mentoriparin ja vertaisryhmän  
tukea  
kiltaryhmässä

**Ilmoittaudu jo tänään!**





# **Kilta järjestää hyvinvointikoulutusta:**

- henkinen hyvinvointi**
- voimavarat ja selviytymiskeinot**
- suoja- ja riskitekijät**
- elämän kriisit ja niistä selviytyminen**
- yksinäisyys**
- menetykset ja suru**
- työhyvinvointi**
- :**
- :**

**Ilmoittaudu jo tänään!**

Eila Okkonen 2008

Yrittäjyyden maailma -perehdytyskoulutus  
projektissa työskenteleville

**Kick Off**

**Yrittäjän jaksaminen ja hyvinvointi  
-koulutus**

Tutkimuskysely 1

Kiltaryhmien teemahaastattelu

**Kiltaryhmä 1**

**Kiltaryhmä 2**

**Kiltaryhmä 3**

**Yrittäjän arki areenalla  
-seminaari**

Tutkimuskysely 2

Loppuyhteenveto ja -arviointi:  
-Kiltahaastattelut ryhmissä

Yrittäjien hyvinvointikiltamallin  
viimeistely ja levittäminen  
- Raportointi

WWW-sivusto



Yrittäjien  
hyvinvointikilta



# Yrittäjä

**Ole terveesti itsekäs**



**varaa itsellesi aikaa**



**vahvista omaa  
jaksamistasi**

[www.yrittajakilta.fi](http://www.yrittajakilta.fi)



Yrittäjien  
hyvinvointikilta





# ONNELLINEN ELÄMÄ

## MIELLYTTÄVÄ ELÄMÄ

Sisältää toistuvia mielihyvän kokemuksia

## HYVÄ ELÄMÄ

Mahdollistaa vahvuuksiesi käyttämisen ja osallisuuden

## MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ

Vahvuutesi ovat ”hyvän” palveluksessa

(Seligman 1964)





Yrittäjien  
hyvinvointikilta



# Hanketta rahoittaa

# Raha-automaattiyhdistys vuosina 2008–2010



# Hankkeen vaikutusta tutkitaan

Pureudutaan

- yrittäjien omiin kokemuksiin jaksamisesta ja hyvinvoinnista
- Kilta-hankkeen vaikutukseen