



Yrittäjien
hyvinvointikilta

- Uutta energiaa arkeen ja työhön

3.11.2010

Eila Okkonen

Messukeskus Helsinki





Kilta tarjoaa yrittäjälle mahdollisuuden



saada uutta energiaa arkeen ja työhön



vahvistaa omaa henkilökohtaista jaksamista



oman voimaantumisen kautta vahvistuu

→ yrityksen toiminta

→ yrityksen tulos



Kilta-hankeen tavoitteet



Vahvistaa yrittäjien jaksamista tarjoamalla koulutusta, joka keskittyy henkiseen hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin



Muodostaa säännöllisesti kokoontuvia, ammatillisesti ohjattuja vertais- eli kiltaryhmiä

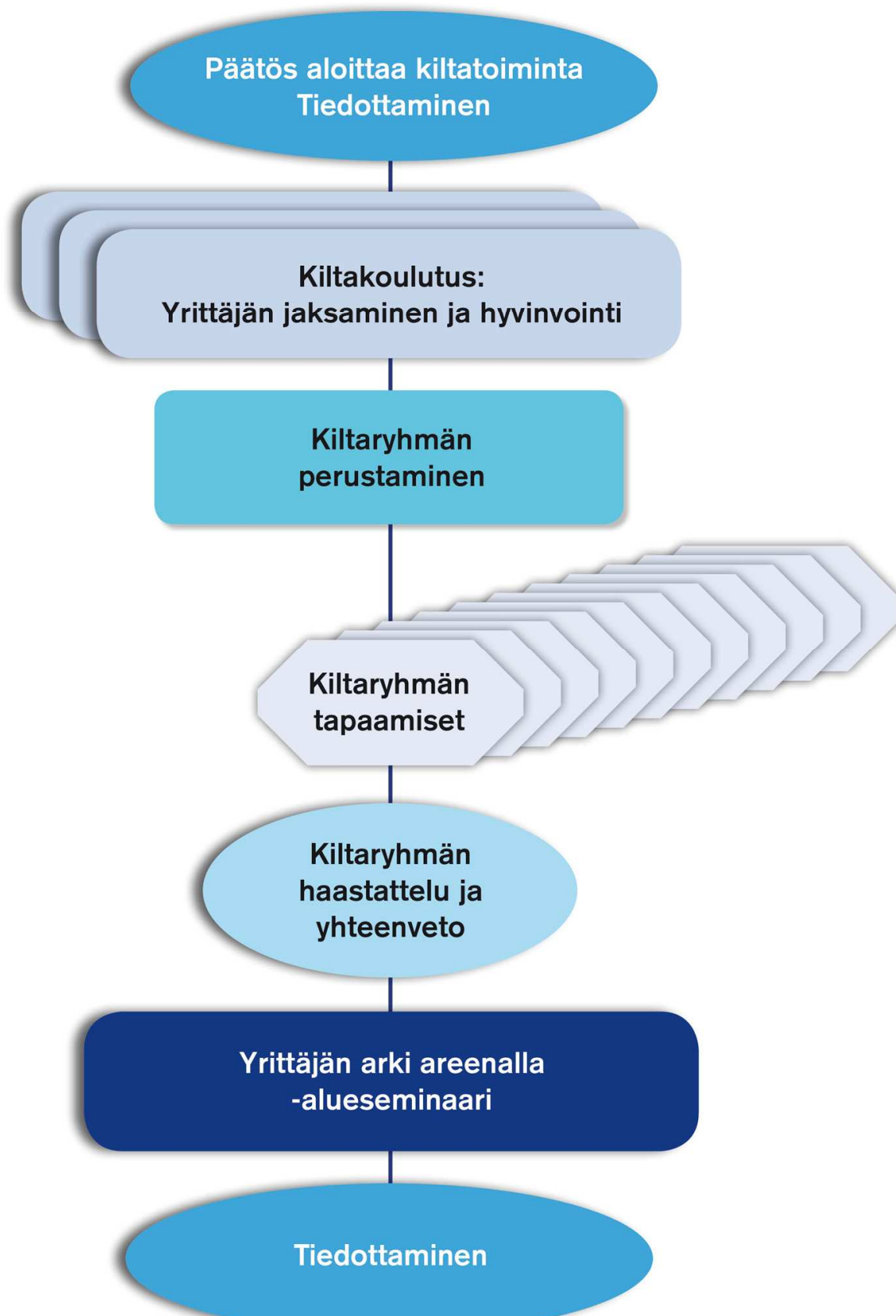


Kehittää kiltatoimintaa, jossa ohjaajapari huolehtii ryhmäprosessin etenemisestä ja kiltaryhmän jäsenet tukevat toisiaan



Kartoittaa ja vastata ryhmän jäsenten esiin nostamiin hyvinvoinnin haasteisiin

Hiottu Kilta-malli





Kilta on oppimista

- **Henkinen hyvinvointi**
- **Yksilön selviytymiskeinot ja niiden vahvistaminen**
- **Jaksamista heikentävät tekijät**
 - **Elämän kriisit ja niistä selviytyminen**
 - **Yksinäisyys**
 - **Menetykset ja suru**
 - **Työhyvinvointi**
 - ⋮

Koulutuspalaute

(vastausprosentti 54)

Vastaajat

- **voisivat suositella tätä koulutusta yrittäjäkollegalle** (keskiarvo 3,6)
- **kokivat, että koulutus paransi valmiuksia huolehtia omasta jaksamisesta** (keskiarvo 3.2)
- **saivat koulutuksessa tietoja ja taitoja, joita voivat käyttää hyväksi työssään** (keskiarvo 3.1)

(1 = täysin eri mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä)

- *“Avoin keskustelu ongelmista.”*
- *“Olin erittäin positiivisesti yllättynyt, että yrittäjille tarjotaan ja pidetään huolta heidän hyvinvoinnistaan. ---”*
- *“Huomata, että muilla yrittäjillä on samoja tunteita.”*

Koulutuspalaute

(vastausprosentti 54)

Kehittämisehdotuksia

- sisällön kiteyttämistä ja fokuointia yrittäjän arkeen, erityisesti yksinyrittäjän arkeen
- tiedon ja harjoitusten soveltamista
- lisää joustavuutta toteutukseen
- koulutus oli liian lyhyt

“Yksinyrittäjä tuntui unohtuneen; hänen ongelmansa kun ovat aivan toisenlaiset kuin isommissa yrityksissä toimivien..”

“Aiheet olivat mielenkiintoisia ja niistä heräsi kommentteja ja keskustelua. --- Joustavuutta olisi voinut olla enemmän kunkin kurssin tarpeisiin



Kilta on ryhmätoimintaa

- **Noin 10 yrittäjää/ryhmä**
- **Mentoripari**
 - **kokenut yrittäjä**
 - **terveydenhuollon asiantuntija**
- **Tapaamiset kerran kuussa**



Kiltaryhmän teemoja

- Ryhmän aloitus
- Osallistujien teemojen kartoitus
- Yrittäjän monet roolit ja niiden haasteet henkiselle hyvinvoinnille
- Itsetuntemus
- Yrittäjän yksinäisyys, sen sietäminen ja verkostoitumisen apu
- Stressin hallinta ja tietoinen läsnäolo
- Ongelman ratkaisuklinikka
- Vapaat teemat
- Ryhmän lopetus

Kiltamallin juurruttamista viritellään

Kiinnostus herää

- Suomen Mielenterveysseuran kouluttamat ohjaajat ja aluekoordinaattorit
- Kriisikeskukset
- Yrittäjien alue- ja paikallisjärjestöt



Yrittäjien
hyvinvointikilta

Kilta on yrittäjän kumppani



www.yrittajakilta.fi