

YTY- yrittäjän työhyvinvointi valmennuksen taustalla on perusteellinen selvitystyö ja halu auttaa yrittäjiä. Miksi? Mitä? Miten?

Yrittäjä on usein yksinäinen puurtaja ja kohtaa työssään aivan erityisiä haasteita. Yrittäjän työhyvinvointi poikkeaa palkansaajan työhyvinvoinnista juuri yrittäjyyteen liittyvien tekijöiden vuoksi. Näitä ovat mm. vastuu kaikesta toiminnasta, työn itsenäisyys - ja joskus myös yksinäisyys, ajankäyttöön ja sen hallintaan liittyvät asiat, vähäiset lomamahdollisuudet, delegointimahdollisuuksien puute, koettu stressi jne..

Yrittäjistä jo yli 60% on yksinyrittäjiä ja ns. mikroyritysten osuus on kasvava. Yksinyrittäjältä puuttuu usein työterveyshuolto tai sen palvelupaketti on pienin mahdollinen rajautuen vain lakisäätöiseen ennaltaehkäisyyn. Työhyvinvointiin liittyvät ongelmat kasvavat monesti työssä jaksamisen näkökulmasta liian suuriksi, ennen kuin tarvittaviin muutoksiin herää yrittäjä itse tai tämän lähipiiri. Paljon olisi kuitenkin työhyvinvoinnin ja työkyvyn eteen tehtävissä jo ennen kuin päädytään sairastamaan, sairaslomalle ja esim. Kelan tyk-kuntoutukseen.

Yrittäjien työhyvinvointivalmennukseen on koottu parhaat palat [Suomen Yrittäjien Hyvinvointibarometrista 2014](#), yrittäjien stressiä tutkivasta [Eustress-](#) hankkeesta (Tekes) sekä Työterveyslaitoksen vuosien varrella tehdyistä yrittäjiä koskeneista selvityksistä ja hankkeista.

Valmennuksen sisältö ja rakenne, pieni ryhmäkoko mukaan lukien, on koottu siten, että se parhaalla mahdollisella tavalla tukee asioiden muuttamista parempaan yrittäjän arjessa. Riittävän pitkänä prosessina toteutettu valmennus antaa aikaa asioiden omaksumiseen ja suhteuttamiseen omaan yrittäjä-tilanteeseen. Ryhmässä asioita käsitellään luottamuksellisesti ja samalla tuetaan alueellista verkostoitumista. Sparriparit ovat toistensa kanssakulkijoita matkalla parempaan. Valmennuksen päätyttyä sparriparit ja valmennusryhmä voivat edelleen jatkaa toistensa tukena yrittäjyydessä niin halutessaan.

Valmennukseen valitut teemat todella ovat tutkimusten mukaan ihan opittavissa olevia asioita ja kehitettäviä yksilön ominaisuuksia. Toisille ne voivat olla helpompia ja toisilla vaatia hieman enemmän työtä.

Valmentajana toimii itsekkin yrittäjä sekä työkyvyn, työhyvinvoinnin ja kuntoutuksen pitkän linjan ammattilainen [Tuuli Mähönen](#). Tuuli on mm. työnohjannut yrittäjiä ja hänellä on vuosien kokemukset erilaisten yksilön muutosprosessien tukemisesta ja motivoinnista. Käytettävät koulutusmenetelmät ovat osallistavia ja innostavia, perinteisiä kalvosulkeisia ei tällä kursilla tulla näkemään eikä kokemaan. Onhan maailmassa niin paljon hausempia ja tehokkaampiakin tapoja oppia!