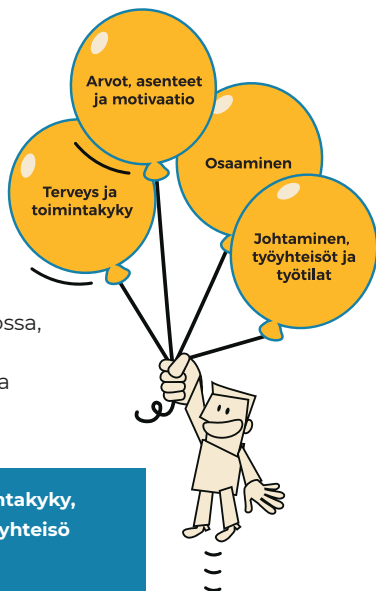


Virkisty, yrittäjä!

Virkisty, yrittäjä!

Tule mukaan sparrausrinkiimme, jossa

- saat maksuttoman Työterveyslaitoksen tekemän kartoituksen ja palautteen työhyvinvoinnistasi
- saat yksilöllistä tukea työhyvinvointisuunnitelman teossa, käyttööntotamisessa ja seurannassa
- verkostoidut muiden yrittäjien kanssa ja voit osallistua työhyvinvointiaiheisiin aamukahvitilaisuuksiin.



Työhyvinvointisuunnitelma kertoo, kuinka terveys- ja toimintakyky, arvot, asenteet ja motivaatio, osaaminen, johtaminen ja työyhteisö ja työtilat edistävät työhyvinvointia arjessasi.

Sparraukseen osallistuneet yrittäjät ovat olleet tyytyväisiä:

- *“Tein pieniä muutoksia päivittäiseen toimintaani; niillä onkin ollut suuri merkitys työhyvinvointiini.”*
- *“Työhyvinvointisuunnitelma tekee asiat näkyväksi.”*
- *“Sparrasimme työhyvinvointiani kävelykokouksissa. Ne olivat virkistäviä - otan ne käyttööni arjessani.”*
- *“Hankkeen aikana on tullut esiin uusia elementtejä, joita ei ole ennen tullut ajatelleeksi tai kokeilleeksi. Työn merkityksellisyys, se että on mahdollisuus toteuttaa itseään ja tehdä työnsä kautta jotain hyvää, on tullut paremmin näkyviin.”*
- *“Ammattitaidon kehittäminen tuo asiakkaita!”*
- *“Otin käyttöön taukoliikuntasovelluksen, jonka voin laittaa määrätyin väliajoin muistuttamaan jumppahetkestä. Se ei vaadi paljoa aikaa, mutta säästää monelta vaivalta ja on helppo suorittaa vaikkapa juuri kahvitauolla. Kokeilin aktiivisuusranneketta ja huomioin sen tuomia tuloksia päivittäisissä toiminnoissa. Taukoliikunta parantaa työssä viihtyvyyttä ja työtulosta.”*
- *“Verkostoituminen muiden yrittäjien ja sidosryhmien kanssa tuo sosiaalista pääomaa ja avaa uusia ovia.”*

ILMOITTAUDU MUKAAN: Anja Härkönen 044 702 8273, anja.harkonen@xamk.fi
Sparrauksen järjestävät Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ja Työterveyslaitos.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Työterveyslaitos



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**