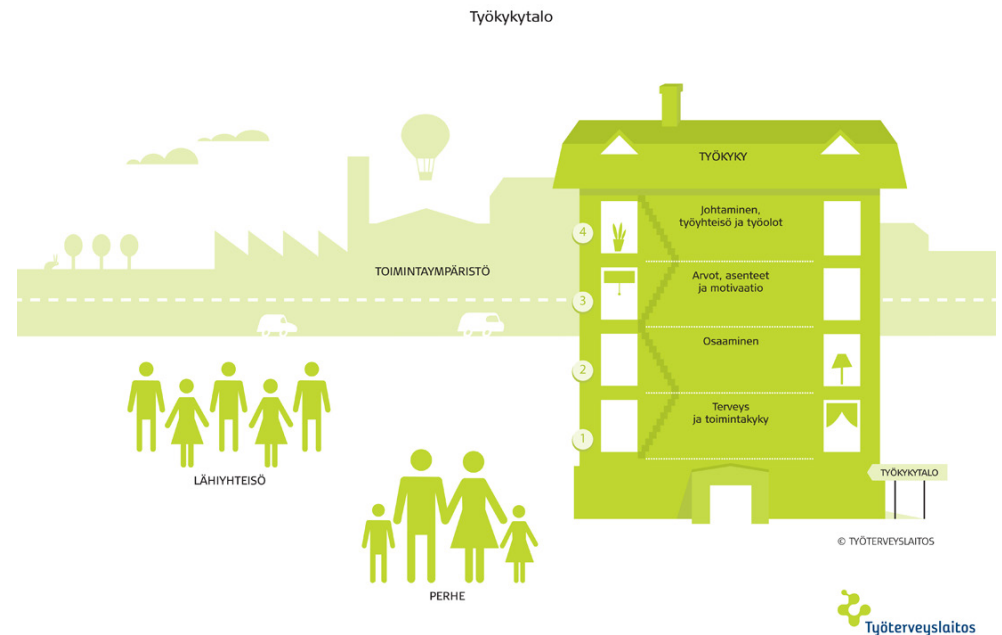


# NÄIN TEET TYÖHYVINVOINTISUUNNITELMAN

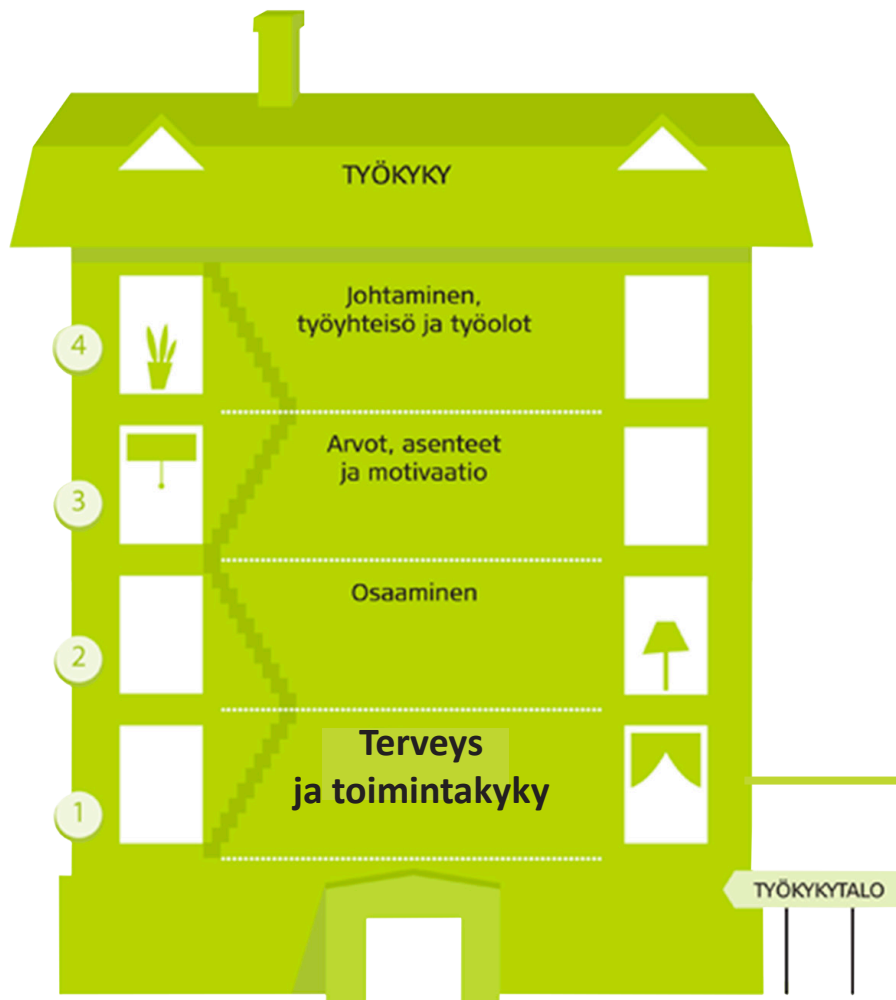
## Miten lähdet liikkeelle?

Työhyvinvointisuunnitelman pohjana on laaja, ammatillisesti tehty alkukartoitus yrittäjän ja yrityksen työhyvinvoinnin nykytilasta. Alkukartoituksen tulosten perusteella ryhdytään laatimaan työhyvinvoinnin kehittämisen suunnitelmaa. Hyvä apuväline on Työterveyslaitoksen työkykytalomalli.

Työkykytaloa rakennettaessa tarkastellaan sekä nykytilaa että tulevaa. Mitä hyviä käytänteitä yrityksessä jo on? Mitkä ovat kriittisimpiä kehityskohteita sekä yrittäjän että koko yrityksen hyvinvoinnille?



# 1. Terveys ja toimintakyky

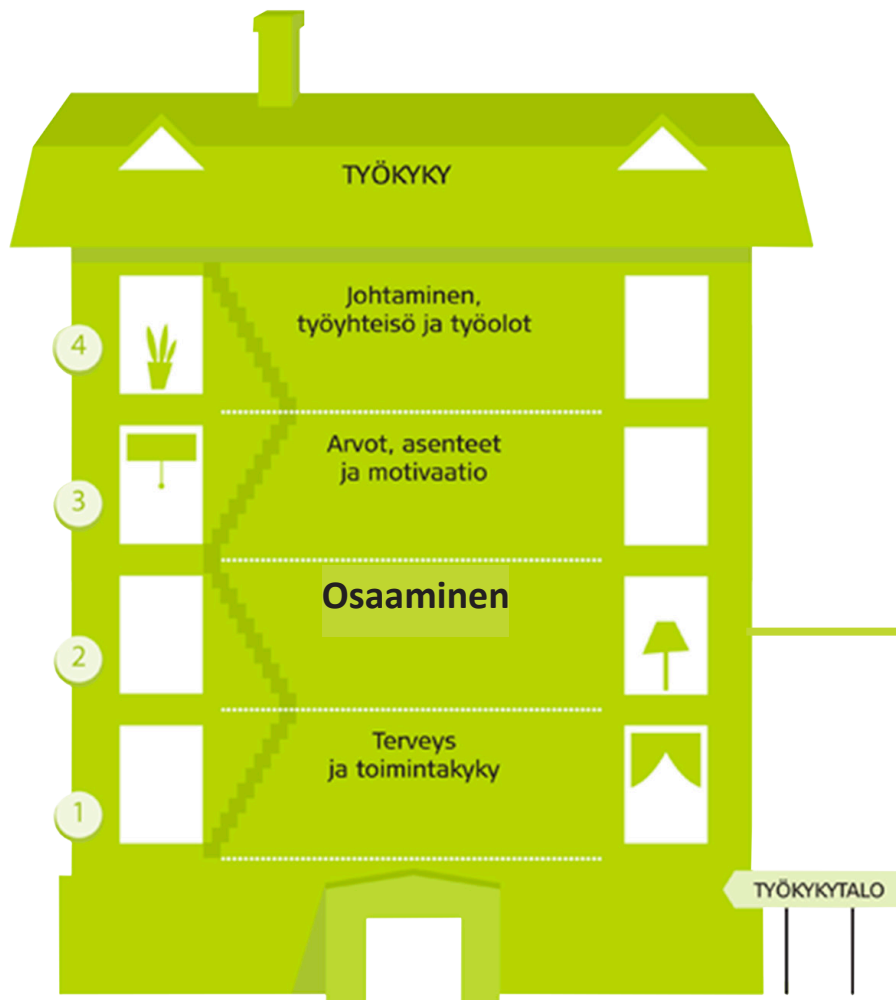


Yrittäjän fyysinen terveys ja yleinen jaksaminen vaikuttavat kaikkeen toimintaan. Tärkeimpiä asioita, joihin suunnitelman avulla voidaan tarttua, ovat riittävä lepo, riittävä uni, palautuminen, mielekäs liikunta, virkistyminen vapaa-ajalla ja terveelliset ruokailutottumukset. Jos yrittäjällä on selvästi fyysisiä tai psyykkisiä terveysongelmia, häntä kehoitetaan ottamaan viipymättä yhteys omaan työterveyshuoltoonsa.

Jos yrityksessä on työntekijöitä, terveyttä ja toimintakykyä tarkastellaan ensimmäiseksi toimivan työterveyshuoltoyhteistyön näkökulmasta.

- Miten pidän huolta terveydestäni ja työkyvystäni?
- Hyötyisinkö työterveyshuollosta?
- Onko ergonomiani kunnossa?
- Miten edistän työntekijöideni terveyttä?
- Miten palaudumme työssä ja työstä?

## 2. Osaaminen



Yrittäjän osaaminen ja ammattitaito ovat työhyvinvoinnin tärkeimpiä edellytyksiä. Suunnitelmaa laadittaessa käydään läpi yrittäjän koulutustausta, ammatilliset lisäkoulutukset ja työkokemus. Samalla mietitään mahdollisen lisäkoulutuksen tarvetta tai jopa alanvaihtoa.

Yrittäjän on tiedettävä työntekijöidensä osaamisen taso ja kehittämistarpeet liiketoiminnan ydintoimintojen näkökulmasta. Osaamisen kartoittamisen välineitä voidaan käydä läpi ja pohtia, millaiset mallit voisivat toimia tässä yrityksessä.

Tähän kategoriaan kuuluu myös ajankäytön hallinta. Tuntuuko, ettei aika riitä mihinkään, on jatkuva kiire eikä voi pysähtyä?

- Mitä osaamista yrittäjä juuri nyt kipeimmin tarvitsisi? Entä työntekijät?
- Osaako yrittäjä priorisoida, ja onko työmäärä hallinnassa?
- Mitä voisi jättää pois, jotta aikaa olisi juuri oikeille asioille?

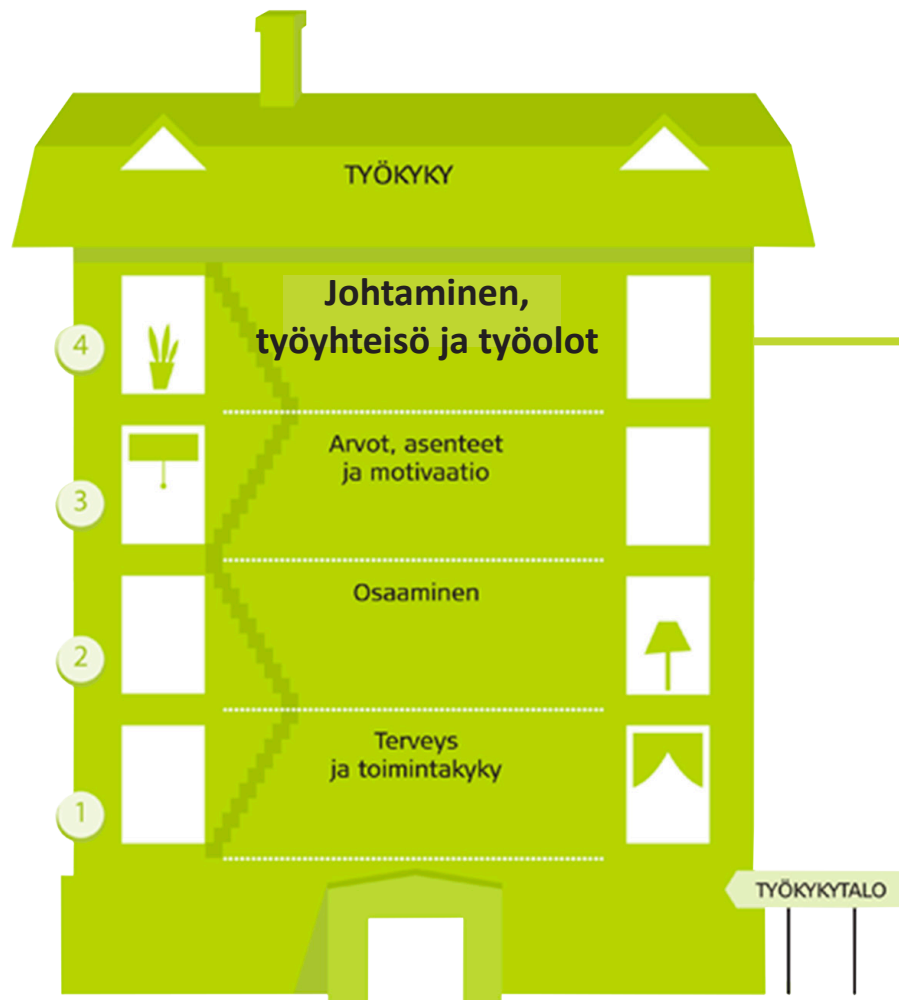
### 3. Arvot, asenteet ja motivaatio



Yrittäjän on hyvä pysähtyä ja pohtia, mikä yrittäjyydessä ja juuri tässä työssä on tärkeää. Moni yrittäjä saattaa kokea olevansa väsynyt ja ehkä leipääntynytkin omaan työhönsä. Mitkä tekijät voimaannuttavat? Mistä yrittäjä saa voimaa jatkaa? Mikä motivoi, mikä kannustaa? Mikä tekee tästä työstä tekemisen arvoisen?

- Arvostanko työtäni?
- Miten työn ilo näkyy päivittäin?
- Arvostanko vapaa-aikaani?
- Miten asennoidun muutokseen?
- Miten motivoin työntekijöitäni?
- Onko meillä yhteinen tahtotila ja samat tavoitteet?

# 4. Johtaminen, työyhteisö ja työolot



Yksinyrittäjällä ei ole johtajaa, vaan hän johtaa itse itseään. Millaiset ovat hänen itsensä johtamisen taitonsa? Olisiko itsetuntemusta lisättävä, jotta itsensä johtaminen onnistuisi paremmin?

Niiden yrittäjien, joilla on johdettavia, on panostettava johtamisen laatuun ja kehitettävä esimiestaitojaan. Pienyrittäjän on johtamisen lisäksi huolehdittava työyhteisön kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista. Työoloilla tarkoitetaan fyysisiä työtiloja ja työvälineitä. Ne kartoitetaan suunnitelman alkuvaiheessa ja mietitään, mitkä toimenpiteet voisivat parantaa ergonomiaa ja yleistä viihtyvyyttä työpaikalla.

- Miten johdan itseäni ja työtäni?
- Kenen kanssa voisin verkostoitua ammatillisesti?
- Miten työhyvinvointia johdetaan?
- Miten viestintä toimii? Entä palautteen antaminen ja vastaanottaminen?
- Miten työtä kehitetään?
- Mikä parantaisi työpaikan viihtyvyyttä?

# TYÖKYKYTALON TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Yritys ei toimi tyhjiössä. Sen elinkelpoisuuteen vaikuttavat toimintaedellytykset silloisessa ympäristössä. Työhyvinvointisuunnitelmaa tehtäessä ja kehittämissuunnitelmia toteutettaessa toimintaympäristö saattaa muuttua radikaalistikin.

Yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavat myös hänen lähiyhteisönsä ja perheensä. Lähiyhteisö ja perhe voivat olla yrittäjälle merkittävä voimavara, joka auttaa yrittäjää ponnistelemaan yritystoimintansa eteen.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Työterveyslaitos



XAMK  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



VOI HYVIN  
YRITYS



# MUISTIINPANOJA

Näin teet työhyvinvointisuunnitelman -opas on syntynyt  
Voi hyvin yritys -hankkeen tuotoksena vuosina 2018 - 2020.

