

Tasapainon taito: yrittäjän hyvinvoinnin lähteillä – Naiset innovaatio- ja kasvupolulla -hanke

19.12.2025

Miten yrittäjä voi löytää tasapainon, kun työn imu ja arjen vaatimukset vetävät eri suuntiin? Tässä jaksossa Sydämestä käsin -yrityksen perustaja Jaana Murhakorpi kertoo, miksi hyvinvointi alkaa omasta ytimestä – ja miten kehotietoisuus, itsetuntemus ja lempeys itseä kohtaan voivat ehkäistä stressiä ja uupumusta. Keskustelun juontaa Annukka Koivuranta Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Podcast on tuotettu osana Euroopan unionin osarahoittamaa hanketta Naiset innovaatio- ja kasvupolulla.

Tämä podcast on neljäs osa Naiset innovaatio- ja kasvupolulla -hankkeen kuusiosaista podcast-sarjaa.

Tekijät: Aila Hemminki, Salla Kettunen, Annukka Koivuranta ja Satu Metsomäki.

Podcastin tekstivastine »