


# Miten voit, naisyrittäjä?

6.2.2026

Voisitko nukkua paremmin? Huolehditko kehosi laadukkaasta ravitsemisesta? Miten kehon ja mielen vuorovaikutus näkyy arjessasi?

Näitä tärkeitä teemoja kokoonnuimme käsittelemään Naiset innovaatio- ja kasvupolulla -hankkeen kolmessa työpajassa Seinäjoen Piirillä syksyllä 2025. Hankkeen yhtenä päätavoitteena on kehittää naisyrittäjien työssä jaksamista.

Arki on nykyään monilla hektistä ja intensiivistä, eivätkä naisyrittäjät tee asiassa poikkeusta. Oma jaksaminen ja omat tarpeet voivat jäädä helposti taka-alalle muiden läheisten asioista huolehtiessa. Hankkeessa toteuttamissamme naisyrittäjähaastatteluissa kävi ilmi, että naisyrittäjät kuormittuvat usein yrittäjyyden ja perhe-elämän yhdistämisessä. Yrittäjyys ylipäätään vaatii muun perheen tukea, mutta etenkin naisten kohdalla se tarkoittaa puolison ja muiden läheisten suurempaa vastuunottoa myös lasten ja arjen asioista huolehtimisessa.

Tarjosimme arjen kuormittamille naisille hengähdyshetken aamujoogan, terveellisen aamiaisen ja antoisan vertaistuen parissa. Tavoitteenamme oli myös antaa mahdollisuus verkostoitua muiden osallistujien kanssa. Työpajoille oli selkeä tarve, sillä tapahtumat täyttyivät jo hyvissä ajoin. Työpajojen yhtenä ajatuksena oli havahduttaa huomaamaan, miten pienillä ja säännöllisillä teoilla voi tukea omaa hyvinvointiaan ja palautumistaan arjen pyörteissä.



Työpajassa tarjottiin arjen kuormittamille naisille hengähdyshetki mm. aamujoogan parissa (kuva: Aila Hemminki, 2025)

# Erinomaista palautetta

Saamamme palautteen mukaan onnistuimme tapahtumien järjestämisessä erinomaisesti. Järjestelyt toimivat osallistujien mukaan hyvin ja työpajojen ohjelma koettiin kiinnostavaksi. SEAMKin erinomaiset luennoitsijat olivat ammattilaisia, joilla koettiin olevan oikeaa tutkimuksiin perustuvaa tietoa työpajojen aiheista. Luennot toivat mm. vahvistusta osallistujien jo olemassa oleville hyville rutiineille ja herättivät huomaamaan esimerkiksi sen, että kaikkea kuormitusta ei tarvitse eikä usein voikaan välttää. Tärkeintä on riittävä palautuminen, ja tässäkin kokonaisuus ratkaisee. Osallistujat kiittelivät mukavaa ryhmää, jossa oli hyvä ja avoin ilmapiiri. Jokainen oli tasavertainen ja tuli kuulluksi. Vilkas keskustelu koettiin mukavaksi ja kiiteltiin, että sille oli myös varattu aikatauluun tarpeeksi tilaa. Keskustelu oli joka työpajassa aktiivista ja soljui luontevasti. Jopa niin luontevasti, että työpajat venyivät välillä yliajalle!

# Työpajojen sisältö

Ensimmäisessä työpajassa aiheena oli Unen merkitys hyvinvoinnille. Unesta meille oli kertomassa SEAMKin lehtori Jutta Potila. Saimme vinkkejä hyvään unihygieniaan ja aktiivisessa keskustelussa jaettiin myös

keskenämme hyviä huomioita unen laadun parantamiseksi.



Unen merkityksestä hyvinvoinnille kertoi lehtori Jutta Potila (kuva: Satu Metsomäki, 2025).

Toisen työpajan aiheena oli Ravinto osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuulimme ravitsemuksesta kattavan esityksen SEAMKin lehtori Leena Arjanteen vetämänä. Myös tämä aihe kirvoitti vilkasta keskustelua ja eri näkökantoja aiheeseen.

Kolmas työpaja kantoi nimeä Kehon ja mielen vuorovaikutus. SEAMKin lehtori Marjut Koskela avasi meille aihetta monipuolisesti ja keskustelimme myös yhdessä, miten stressiä ja ylivirittyneisyyttä voisi tehokkaasti purkaa ja omaa palautumistaan parantaa.

Jokaisen työpajan jälkeen annettiin myös kotiin vietäväksi pieni herättelytehtävä, miten voisi omassa elämässään kohentaa teemaan liittyvää osa-aluetta. Työpajojen aikana teimme myös aiheeseen liittyviä pieniä pohdintatehtäviä, jotka käytiin läpi ja koottiin yhteiselle seinälle muistilapuilla. Koska osallistujissa oli naisia laajasti hyvinvointiyrittäjästä opiskelijaan, saimme kaikki ajatuksia herättäviä uusia ideoita ja virkistäviä näkemyksiä oman näkökulmankin ulkopuolelta. Parasta antia näissä työpajoissa onkin juuri omien ehkä urautuneiden ajattelutapojen haastaminen ja oman mielen avaaminen uusille näkökulmille. Verkostoituminen tuli tällä porukalla mukavana sivutuotteena ihan itsestään ja uusia kontakteja luotiin runsaasti suuntaan jos toiseenkin.

Artikkeli on osa Euroopan unionin osarahoittamaa Naiset innovaatio- ja kasvupolulla -hanketta. Hankkeen kohderyhmään kuuluvat naisyrittäjien lisäksi myös potentiaaliset naisyrittäjät ja naispuoliset korkeakouluopiskelijat, jotka ovat kiinnostuneita yrittäjyydestä.

Hankkeen toiminnasta ja tulevista tapahtumista voit lukea lisää hankesivulta https://projektit.app-staging.seamk.hion.dev/yrittajyys-ja-kasvu/naiset-innovaatio-ja-kasvupolulla/**Satu Metsomäki**

SEAMK

Kirjoittaja toimii TKI-asiantuntijana Naiset innovaatio- ja kasvupolulla -hankkeessa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa.