

Aktiivinen tekeminen ja uuden oppiminenkin ovat keinoja palautua arjesta: Hyvinvointiaamiaisella paneudutaan ajanhallintaan ja psykologiseen palautumiseen

25.11.2022

Yrittäjien arjessa jaksamisesta on puhuttu paljon, ja jos kuvioon sovittaa oman yrityksen pyörittämisen lisäksi vielä palkkatyön, opiskelun, vanhempainvapaan tai muun toimeentulon muodon, hyvinvoinnista huolehtimisesta tulee entistäkin tärkeämpää. Tiistaina 13.12. järjestetään Hyvinvointiaamiainen kaikille yrittäjyydestä kiinnostuneille, jossa paneudutaan muun muassa tähän aiheeseen.

Sivutoimisesta yrittäjästä puhuttaessa käytetään nykyään myös sanaa hybridiyrittäjä, joka viittaa siihen, että yrittäjyys muodostuu eri palojen ympärille ja pirstaloituu. Näin myös sekä palautumisen merkitys että ajanhallinnan taidot korostuvat erityisesti tässä yrittäjyyden muodossa, sillä omalle hyvinvoinnille ja palautumiselle annettu aika jää usein kovin vähäiseksi.

– Monesti ajatellaan, että palautuminen on vain lepäämistä, ja unohdetaan, että palautuminen voi olla myös aktiivista tekemistä. Puhutaan psykologisesta palautumisesta, joka liittyy usein mielekkääseen tekemiseen, työstä irrottautumiseen ja vapauteen hakea ratkaisuja esimerkiksi työn ja vapaa-ajan rytmityksen avulla, kertoo **Susanna Kalavainen**, johtava konsultti Työterveyslaitokselta.

– Uuden oppiminenkin, on joillekin hyvä tapa edistää psykologista palautumista. Tärkeintä on löytää itselleen

sopivin tapa palautua.

Ajanhallintaa

Hybridiyrittäjältä ajanhallinta vaatii ajan jakamista monen tärkeän asian kesken. Ajanhallintaan liittyvät tutut vinkit soveltuvat kaikenlaisiin tilanteisiin, myös hybridiyrittäjyyteen. Esimerkiksi ennakoinnilla, asioiden suunnittelulla ja tärkeysjärjestyksen pohtimisella voi vaikuttaa oman ajan käyttöönsä.

– Jokainen voi itse arvioida, mitkä asiat ovat kiireellisiä, ja mitkä asiat ovat tärkeitä. Kaikki kiireelliset asiat eivät kuitenkaan ehkä sittenkään ole niin tärkeitä. Tämä on hyvä ottaa huomioon.

– Tarkoituksena on pohtia näitä asioita erityisesti hybridiyrittäjän näkökulmasta, mutta toki käytössä olevat keinot ovat hyvin yleisiä ja soveltuvat monenlaisiin ajanhallintaa vaativiin tilanteisiin. On hyvä pysähtyä pohtimaan, miten pystymme keskittymään yhteen asiaan kerrallaan, ja tunnistaa myös omat mielen sisäiset keskeyttäjät, kuten väsymys ja sosiaalisen median liiallinen käyttö, Kalavainen jatkaa.

Yrittäjän vapauden hyödyntäminen ja sen antamat mahdollisuudet arjen suunnittelussa ovat Kalavaisen mukaan hybridiyrittäjän näkökulmasta tärkeitä voimavaroja.

– Kannattaa hyödyntää esimerkiksi tauotuksen mahdollisuudet sekä haastaa omia ajatusmallejaan.

Hyvinvoiva hybridiyrittäjä -aamiaistilaisuus

Konkreettisia esimerkkejä palautumisen keinoista ja ajanhallinnasta on luvassa lisää tiistaina 13.12. järjestettävässä Hyvinvoiva hybridiyrittäjä -aamiaistilaisuudessa. Tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki yrittäjyydestä kiinnostuneet. Voit ilmoittautua tilaisuuteen täältä: https://bit.ly/3tCoSC1

Tilaisuus on osa Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja Työterveyslaitoksen yhteistä Euroopan Sosiaalirahaston rahoittamaa Hyvinvoiva hybridiyrittäjä -hanketta. Hankkeessa rakennetaan nykyaikaisen työelämän hyvinvointikompassia yksilöille, joiden työelämä rakentuu erityyppisistä elementeistä. Hanke toteutetaan 1.10.2020-31.1.2023. Lue lisää hankkeen verkkosivulta.

Saija Råtts
Lehtori
SeAMK

Artikkelin kirjoittaja toimii Hyvinvoiva hybridiyrittäjä -hankkeessa asiantuntijana.