

Eteläpohjalaiset matkailuyrittäjät edistivät työhyvinvointiaan voima-opintomatkalla

7.11.2023

Kymmenkunta eteläpohjalaista matkailuyrittäjää ja alalla työskentelevää oli mukana lokakuun alussa toteutetulla Keski-Suomeen suuntautuneella opintomatkalla, jonka teemana oli työhyvinvointi. Matkan toteutti VOIMA – Voi hyvin matkailuyrittäjä – hanke.

Opintomatkan teeman mukaisesti ohjelma oli laadittu ja kohteet valittu siten, että osallistujat saisivat hyödyllistä oppia työhyvinvoinnin edistämiseksi ja mahdollisia ideoita yritystoimintaan sekä lisäksi mielen ja kehon huoltoa.

Elämä ja työelämä erillään vai vain yksi Elämä?

Ensimmäinen kohde oli Riihon Majatalo Keuruulla. Yrittäjä Anna Maria Siljander kertoi alkuun yli satavuotiaan kyläkoulun historiasta ja yritystoiminnasta. Kaunis hirsirakennus kätkee sisäänsä ja pihapiiriinsä sekä koulutus- että majoitustiloja. Anna Maria kertoi myös, kuinka hän hoitaa omaa työhyvinvointiaan. Hän muistutti, ettei yrittäjän tarvitse olla saavutettavissa koko ajan, vaan oman ajan ja paikan ottaminen ovat tärkeitä yrittäjän jaksamiselle ja sitä kautta koko yrityksen hyvinvoinnille. Usein perheyrityksessä yritystä koskevat asiat ovat alituisesti läsnä mielessä ja puheissa, joka pahimmillaan voi lisätä stressiä ja kiristää ilmapiiriä. Siksi he ovat sopineet säännöt, milloin yrityksen asioita käsitellään ja milloin annetaan vapaus

kaikille osapuolille keskittyä muihin asioihin.

Lounaan jälkeen ryhmä heittäytyi tarinankertoja, kouluttaja Kiisi Isotalon ohjaamaan työhyvinvointivalmennukseen. Kolmen intensiivisen tunnin aikana matkalaiset pohtivat muun muassa millaisia olemme ihmisinä nyt ja millaisia haluaisimme olla sekä millaisessa ja kuinka suuressa roolissa työ on elämässämme. Kiisin taidokas ja hauska tapa sai ryhmän innostuneesti pohtimaan elämän suuriakin kysymyksiä ja välillä ryhmäläiset tekivät matkaa itseensä kevyemmin pohtimalla mikä auto tai eläin olisi. Yksi keskusteluista noussut pohdinta liittyi elämän ja työelämän eriytymiseen ja kysymykseen pitäisikö työn sittenkin olla vain yksi osa elämää. Työ ohjaa vahvasti usean yrittäjän arkea ja sitä kuvailtiin numeroilla 24/7 ja 365, jolloin itsensä huomioiminen jää usein taka-alalle. Asiaa pohdittaessa löytyi esimerkkejä, kuinka kukin ratkoo työ- ja vapaa-ajan rajaamisen haasteita. Huomio kiinnittyi lisäksi siihen, että usein hyvinvointiin liittyviä ratkaisuja tehdään vasta pakon edessä, eikä omalle hyvinvoinnille osata antaa eikä laskea sille kuuluvaa arvoa. Valmennus herätti ajattelemaan, muistutti tärkeistä asioista ja ihmisistä sekä niiden merkityksestä osana henkilökohtaista hyvinvointia.



Matkalla pyöriteltiin isojen asioiden lisäksi myös peukaloita (kuva: Elina Järvinen).

Mikä on tärkeää, kuka on tärkeä?

Majoituskohteeksi valikoitui Maalaishotelli Morva Jämsästä. Lämminhenkisesti ja kodikkaasti sisustetun Morvan yrittäjänä toimii Teija Värelä, jonka tarmokkuus ja sinnikkyys yrittäjänä ja yritystoiminnan kehittäjänä

herätti mielenkiintoa. Teija kertoi omasta työhistoriastaan, jaksamisestaan ja keinoista ylläpitää omaa hyvinvointiaan konkreettisin tarinoin ja esimerkein. Teija kannusti pohtimaan valintojen tärkeyttä ja muistutti, että jokainen on lopulta itselleen se tärkein voimavara. Päätöksenteon takana tulisi Teijan mukaan olla ”sinä itse” eli oma hyvinvointi ja muistutti ettei terveellinen itsekkyys ole pahasta. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö muita huomioitaisi ja arvostettaisi. Mahdollisia ympärillä olevia negatiivisia asioita ja ihmisiä hän kuitenkin kannusti karsimaan pois. Ruoka, rauha ja rakkaus ovat Morvan yritystoiminnan kulmakivet, jotka läpileikkaavat niin asiakkaalle suunnatut palvelut kuin työyhteisön sisällä tapahtuvat asiat. Teija nostikin esille toimivan ja tasapainoisen työyhteisön merkityksen. Yhteisesti sovitut toimintatavat ja työtoverin kunnioittaminen ovat tärkeitä jokaisen työpäivän kulmakiviä.



Työhyvinvointia lisää myös hyvin suunnitellut palvelut ja kaunis työympäristö (kuva: Elina Järvinen).

Elämässä pitää olla tavottehia ja suunnitelemia

Työhyvinvointiin olennaisena osa liittyy liikkuminen ja terveydestä huolehtiminen. Opintomatkan toisen päivän ohjelmaan oli otettu mukaan HimosLomien toteuttamat E-fatbikesafari ja kehohuoltoharjoite. Näillä haettiin uusia kokemuksia sekä muistuteltiin liikunnan ja fyysisen liikkuvuuden merkitystä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Uudet ja jopa vähän jännittävät kokemukset haastoivat osallistujia sopivasti. Ryhmässä

liikkuminen on parhaimmillaan mukavaa ja rentouttavaa. Opintomatkalle osallistuneiden hyvä ryhmädynamiikka ja läsnäolo oli merkille pantavaa. Useat naurut naurettiin ja hyvin henkilökohtaisiakin asioita jaettiin. Spontaania ajatuksenvaihtoa tapahtui esimerkiksi kehonhuollon aikana. ”Elämässä pitää olla tavottehia ja suunnitelemia”, totesi yksi osallistujista kesken venyttelyjen ja viittasi tavoitteeseen päästä ilmaiseksi Provinssiin täytettyään 70 vuotta. Jonkun mielestä tilanne voi johtaa henkilöpapereiden väärentämiseen ja toisen mielestä tämä voi hyvinkin onnistua ja toteutua. Huomiot saivat osallistujat nauramaan – rentoutusta kerrakseen!

Liikkumisen lisäksi ryhmä sai kokea höyry- ja savusaunan lempeät löylyt sekä ulkoporealtaan rentouttavat poreet ja Patalahden viileän järviveden. Rennolle yhdessäololle ja toisiin tutustumiselle on opintomatkalla aina oltava paikkansa ja aikansa. Vertaistuki ja toisilta oppiminen ovat opintomatkojen suola. Parhaimmillaan uudet tuttavuudet jatkuvat matkan jälkeen ja johtaa myös yhteistyöhön yritystoiminnassa. Matkan jälkeen kerätyn palautteen mukaan kaikki mukana olleet tutustuivat toisiinsa. Eräs osallistuja kertoi lisäksi, että tämä matka oli hänelle ensimmäinen opintomatka, jossa kaikki ryhmän jäsenet olivat tulleet matkan aikana tutuksi. Toinen totesi, että oli kivaa ja hyödyllistä verkostoitua. Keskusteluissa yksi osallistuja nosti esille, että matkan aikana on ollut hyvä fiilis ja levollinen tunnelma, joka on heijastunut omaan olotilaan – lisää tällaisia matkoja!



Sähköavusteiset maastopyörät tarjosivat sekä haastetta että onnistumisen iloja (kuva: Elina Järvinen).

Kansallisaarteista lypsäjään

Kolmannen ja viimeisen matkapäivän ohjelmassa oli vierailut Serlachius-museoissa Mäntässä. Gustaf-museossa ryhmäläiset pyrkivät tehtaalle töihin eli draamaopastuksen keinoin tutustuttiin entisajan työelämän saloihin, Serlachiuksen entisen pääkonttorin historiaan ja elämään Serlachiuksen valtakunnassa. Erittäin ammattitaitoisesti toteutettu opastus oli paitsi hauska, niin se myös osoitti kuinka mielenkiintoisesti ja asiakkaita osallistavasti palveluita voi tuotteistaa. Lopulta töihin pyrkivästä ryhmästämme yksi valittiin lypsäjäksi, toinen jätkäksi, kolmas lastenhoitajaksi ja neljäs tukinuittoon. Lopuille toivotettiin onnea seuraavaan työnhakuun! Gösta-museossa tutustuttiin Serlachiuksen laajaan taidekokoelmaan ja nykytaiteeseen perinteisen opastuksen keinoin. Oli mielenkiintoista kuulla ja nähdä maamme historiaa taiteen ja arkkitehtuurin kautta. Työhyvinvoinnin tukemisessa kulttuurilla on usein sijansa ja sen laajasta kirjosta löytyy varmasti jotakin jokaiselle. Opintomatkalla koetut opastukset osoittivat, että ”ei niin varsinaisen taiteen ystäväkin” voi saada uusia kokemuksia ja yllättyä positiivisesti.

Hyvinvoinnin huolehtimisen tärkeys ja monta muuta ideaa

Opintomatkan aikana rauhoituttiin myös dialogipiiriin keskustelemaan siitä, mitä kukin on matkalla oppinut ja mitä voi viedä tuliaisina itselleen ja yritystoimintaan. Jokaiselle oli tarttunut kotiin vietävää. Myös oma mielituoliin ja mielenmaisemaan liittyvä kysymys innoitti pohtimaan ja jakamaan itselle tärkeitä paikkoja, joissa voi rentoutua ja kokea hyvinvoinnin lisääntyvän. Matkan jälkeen kerättiin palautetta matkan onnistumisesta kokonaisuudessaan. Kaikki kokivat, että matka oli edistänyt omaa hyvinvointia. Ensisijaisesti matka herätti huomaamaan hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyden. Se nousi esille useissa puheenvuoroissa ja eri näkökulmista tarkasteltuna; työn ja vapaa-ajan suhteet, tavat työskennellä ja johtaa työyhteisöä, asiakaspalvelutilanteet ja palveluista viestiminen, itsensä huomioiminen ja kunnioittaminen niin ruumiin kuin mielenkin terveyden osalta. Vierailukohteista mukaan lähti monta ideaa oman yrityksen sisätilojen sisustamisesta aina ulkoalueiden toteuttamiseen.

Yli puolet mukana olleista oli sitä mieltä, että matkalta sai ideoita, mutta niiden muokkaaminen itselle sopivaksi vaatii vielä aikaa ja lisätyötä. Noin puolet kertoi saaneensa matkalta ajatuksia, kuinka kehittää omaa liiketoimintaa asiakasnäkökulmasta. Reissussa oppii ja niin tälläkin kertaa!

Artikkeli on kirjoitettu osana VOIMA – Voi hyvin matkailuyrittäjä – hankkeen toimenpiteitä. Hanke on Euroopan unionin osarahoittama. Hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan Unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.

Lue lisää hankkeen verkkosivuilta.**Salla Kettunen**
Asiantuntija, TKI
Projektipäällikkö
SeAMK

Elina Järvinen
Asiantuntija, TKI
SeAMK

Kaija Loppela
Yliopettaja
SeAMK

Kirjoittajista Kettunen on hankkeen projektipäällikkö ja Järvinen ja Loppela ovat toimineet hankkeessa asiantuntijoina.

Lisätietoja projektipäällikkö Salla Kettunen
p. 040 868 0140, salla.kettunen@app-staging.seamk.hion.dev

