

Hybridiyrittäjän hyvinvointi on paljon muutakin kuin sikspäkki ja valtava määrä treeniä

10.2.2023

Itsensä johtaminen ja oman työn aikataulutuksesta, tauotuksesta ja ohjauksesta huolehtiminen sekä vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista saattavat jäädä arjen kiireiden varjoon ja jopa unohtua kokonaan. Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen kannattaa päättäväisesti antaa aikaa ja jättää tilaa. Erityistä huomiota tämä vaatii silloin, kun aika ja tila jakaantuvat monen eri tahon kesken. Tällaisesta tilanteesta on kyse esimerkiksi silloin, kun puhutaan hybridiyrittäjästä, eli yrittäjästä, joka hankkii yritystoiminnan rinnalla toimeentulonsa myös jostain muusta toimeentulomuodosta kuten palkkatyöstä tai vaikkapa opinto- tai hoitovapaasta.

– Hyvinvointiasiat ovat aika pitkälle omien päätösten seurausta eli niihin voi jokainen itse vaikuttaa. Varsinkin silloin, kun elämä on kiireistä ja hektistä, aikatauluttaminen ja suunnitteleminen ovat tärkeässä roolissa. Ylipäätään kyse on itsensä johtamisesta ja elämänhallintataidoista, Satakunnan ammattikorkeakoulun johtamisen lehtori, **Petra Sippola** sanoo.

Sippola on itse monipuolisesti yhdistellyt eri toimeentulon muotoja ollen jo pitkään yrittäjä, ja yhdistäen yrittäjyyteen perhe-elämän sekä palkkatyön. Sippolan yritystoiminta keskittyy valmentamisen, liikunnan, ravinnon ja henkisen hyvinvoinnin äärelle, joten hybridiyrittäjän hyvinvointiin liittyvät asiat ovat hänelle erityisen tärkeitä ja omien sanojensa mukaan myös ”intohimon kohde”. Tällä hetkellä hän työskentelee palkkatöissä lehtorina ja samanaikaisesti yrittäjänä hyvinvointialan yrityksessään.

– Voisi sanoa, että sitä saa, mitä tilaa, eli jos ei jätä aikaa omasta itsestään huolehtimiselle sen huomaa siellä toisessa päässä, kun alkaa tulla kolotuksia ja haasteita jaksamisessa.

– Kehottaisinkin laatimaan sellaisen nykytilan kartoituksen ja kehityssuunnitelman, jos näitä asioita ei ole vielä tarkemmin miettinyt. Haluan myös tuoda esiin, että tällä hetkellä hyvinvoinnista puhuttaessa usein korostuu ulkonäkökeskeisyys, mutta hyvinvointi on paljon muutakin kuin sikspäkki ja valtava määrä treeniä. Hyvinvointi kannattaa mieluummin nähdä energiana töihin, jaksamisen lisääntymisenä, palautumisena ja esimerkiksi hyvin ja terveellisesti syömisenä, Sippola lisää.

Hyvinvointia pienistä arjen teoista

Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen pitää sisällään monesti hyvin pieniä, arjen tekoja. Kyse voi olla mikrotauoista, jaksottamisesta tai pienestäkin liikunnan määrän lisäämisestä verrattuna aikaisempaan.

– Hyvinvoinnin näkökulmasta kokonaisuuden hallinta ja ajankäyttö ovat tärkeitä asioita, että paletti pysyy kasassa. Kannattaa miettiä, minkälaisia osasia haluaa elämäänsä, ja asioita voi vähän jaksottaa mieluummin kuin ajatella, että kaikki tänne, heti, nyt.

– On hyvä myös miettiä omia motivaatiotekijöitä, ja syvempää motivaatiota esimerkiksi liikunnan lisäämiselle. Onko kyse esimerkiksi siitä, että haluaa harrastaa perheen kanssa jotain tai esimerkiksi lisätä omia energiatasojaan, Sippola jatkaa.

Hyvinvoiva hybridiyrittäjä –hanke on Seinäjoen ammattikorkeakoulun sekä Työterveyslaitoksen yhteistyössä toteutettu. Hanke on Euroopan unionin osarahoittama. Hankkeessa rakennetaan nykyaikaisen työelämän hyvinvointikompassia yksilöille, joiden työelämä rakentuu erityyppisistä elementeistä. Hanke toteutetaan 1.10.2020-31.1.2023. Hankkeen puitteissa on nauhoitettu myös kolmen podcastin sarja, joista toinen keskittyy tämän artikkelin aiheeseen eli hybridiyrittäjän hyvinvointiin ja haastateltavana on Petra Sippola. Podcastin muiden jaksojen teemat ovat talous ja hybridiyrittäjän urapolku ja identiteetti. Kaikki podcastjaksot sekä niihin liittyvät artikkelit löytyvät hankkeen verkkosivuilla.

Saija Råtts
Lehtori
SeAMK

Artikkelin kirjoittaja toimii Hyvinvoiva hybridiyrittäjä -hankkeessa asiantuntijana.