

Yrittäjän 24/7-työhyvinvointiohjelma

Mitä

Yrittäjän 24/7 –työhyvinvointiohjelma on yrittäjän tarpeisiin räätälöity prosessi, jonka tavoitteena on auttaa osallistujaa paikantamaan oman työhyvinvointinsa vahvuudet ja riskikohdat. Lisäksi osallistujaa tuetaan henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisessa ja niiden saavuttamisessa. Ohjelmassa hyödynnetään sykevälimittaukseen perustuvaa Firstbeat-mittausta, joka auttaa tunnistamaan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ja voimavarat työssä ja vapaa-ajalla.

Kenelle

Ohjelma soveltuu eri toimialoilla työskenteleville yrittäjille. Malli perustuu henkilökohtaisiin mittauksiin ja niiden pohjalta tehtäviin suunnitelmiin, joten malli soveltuu kaikille yrittäjille lähtötilanteen kuntotasosta, liikunta-aktiivisuudesta, sukupuolesta tai muusta asiasta riippumatta.

Ohjelma on suunniteltu erityisesti yksin- ja pienyrittäjille.

Miten

Vaihe 1: Aloitustapaaminen

Aloitustapaamisessa avataan työhyvinvoinnin käsitettä ja pohditaan omia mahdollisuuksia vaikuttaa työhyvinvointiin. Tapaamisessa tehdään henkilökohtainen kartoitus osallistujan työhyvinvointia vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä ja suoritetaan fyysisen kunnan alkumittaukset (kehonkoostumusmittaus ja yksilöllisesti suunnitellut kestävyys-, lihaskunto ja kehonhallintatestit). Lopuksi osallistuja saa käyttöönsä Firstbeat-mittauslaitteen ja ohjeistuksen sen käyttöön.

Vaihe 2: Mittausjakso

Osallistuja suorittaa kolmen vuorokauden sykevälimittauksen Firstbeatilla ja kirjaa sähköiseen päiväkirjaan työ- ja lepoajat, liikuntaharrastukset ym.

Vaihe 3: Palaute ja henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen

Osallistuja tapaa oman ohjaajansa, ja käy hänen kanssaan läpi mittauksien tulokset. Niihin pohjautuen tehdään henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma yrittäjän toivomaksi ajanjaksoksi.

Vaihe 4: Ohjelman toteuttaminen oman ohjaajan tuella

Vaihe 5: Seurantamittaukset ja palautekeskustelu, jatkosuunnitelmien tekeminen

Miksi

Suomen lähes kolmesta sadasta tuhannesta yrittäjästä yli 93% on mikroyrityksiä, eli alle 10 hengen yrityksiä. Yksinyrittäjiä on yli 170 000. (Tilastokeskus 2013). Tutkimusten mukaan (ks. esim. Lundell, Visuri ja Luukkonen 2014 ja Mäkelä-Pusa, Terävä ja Manka 2011) yrittäjää kuormittavat ”työmäärän ennakoimattomuus sekä työn ja muun elämän yhteensovittamisen vaikeus, työpäivien venyminen, epävarmuus töiden riittävydestä sekä hallinnollinen työ ja byrokratia.” Yrittäjän 24/7 –työhyvinvointiohjelmalla vahvistetaan yrittäjän fyysistä jaksamista ja palautumista, jotta hänellä on voimavaroja kohdat työhön kuuluvat haasteet.

Muita huomioita

Toimintamallia voi käyttää myös kokonaisen työyhteisön työhyvinvoinnin kehittämiseen.

Toimintamallin kehittämisessä on käytetty Firstbeat-mittaria, mutta myös tarkoitukseen soveltuvia mittauslaitteita on. Mittauslaitetta olennaisempaa on henkilökohtainen palaute mittaustuloksista.

Kehittäjät

Malli on kehitetty Lahden ammattikorkeakoulussa ESR-osarahoitteisessa Hyvän työelämän ääni – hankkeessa. Paula Harmokivi-Saloranta, Marja Kiijärvi-Pihkala, Päivikki Lahtinen, Satu Leinonen, Sari Niemi yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kanssa.