

Oma hyvinvointi myötätuuleen!

Hyvinvoiva ihminen
kestää paremmin
vastoinkäymisiä

- PERUSASIAKUNTOON!!

- SYÖ
- NUKU
- JUO (VETTÄ, MAITOA, MEHUA)
- LIIKU, HARRASTA
- KOHTAA IHMISIÄ
- MIELEKÄS TEKEMINEN (EI OLE TYÖTÄ)

NÄITÄ EI VOI KUKAAN TEHDÄ
PUOLESTA!!

- Mikään ei muutu ellet muuta jotain omassa toiminnassasi!
- Sanojia ja neuvoja on, mitään ei tapahdu ennen kuin ite toimii jotenkin toisin!
- Kukaan ei selviydy tässä elämässä yksin kaikesta!
- PYYDÄ APUA!! Ole valmis vastaanottamaan apua!

MYÖTÄTUULTA
TUOTTAJALLE 2



Sidosryhmien tahto ja tavoite, että sinä ja sinun yrityksesi pärjää hyvin!

Oletko hyödyntänyt, kysynyt apuja? Miten kukakin voi omalta osaltaan auttaa?



Kaikki vaikuttaa kaikkeen!

- Mikäli yrittäjän henkilökohtaisessa hyvinvoinnissa haasteita, vaikuttaa se yrityksen toimintaan
- Mikäli yrityksen toiminnassa haasteita vaikuttaa se yrittäjän hyvinvointiin
- Tarvitaan riittävän laaja näkökulma
- Apuja moneen eri asiaan samanaikaisesti? Asioiden tärkeysjärjestys?



Miten voidaan auttaa?

- Auttamisen keinoja, kaikkia ei tarvi tietää ite, riittää kun tietää jonkun joka tietää..

Varautuminen !!

- AVUN PYYTÄMINEN JA VASTAANOTTAMINEN!!
- Huolen jakaminen
- Oikeanlaiset palvelut, yhteistyö, organisointi
- Aikataulut, listat, ym.
- Asioiden selvittely, jäsentely, järjestely
- Kuuntelu, tuki, rinnalla kulku
- Näkökulman laajentaminen, vaihtaminen
- Välittäminen !
- Hakemukset, liput, laput, asiakirjat...
- Mahdollisuudet
- Suunnitelmalliset lomat
- Sokeus omaan toimintaan –hyväksy!
- Julkiset, yksityiset sosiaali- ja terveyspalvelut
- MTLH tuetut lomat, tukihenkilö
- Mela ostopalvelusitoumus (500e+500e) henkisen jaksamisen tukeminen
- Mela: hyvinvointipäivät, ABC kurssit, Työkykyneuvonta, Myel, Työeläkekuntoutukset, työtapaturma- ja ammattitautivakuutus, vapaa-ajan MATA-vakuutus, Mela-sairauspäiväraha, Lomituspalvelu, Välitä Viljelijästä
- Kela: sairauspäiväraha, toimeentulotuki, asumistuki, kotihoidon/yksityisen hoidontuki, vammaistuki, kuntoutus/sopeutumisvalmennukset, kuntoutuspsykoterapia, työterveyshuollon korvaukset, matkakorvaukset
- Sidosryhmät –yhteistyö
- Työterveyshuolto
- Lomittajien käyttö
- Kuntoutukset, mm. kiila
- Seurakunta

MYÖTÄTUULTA
TUOTTAJALLE 2

Kriisi,
uhka vai mahdollisuus ?

