

# Yrittäjän työkyky ja työhyvinvointi

- Pk- ja yksinyrittäjän näkökulma

Kai Sirén

[kai.siren@pihlajalinna.fi](mailto:kai.siren@pihlajalinna.fi)

+358 40 677 2974

Työterveysmyynti

Pihlajalinna





## Miksi työkyky ja hyvinvointi ovat kriittisiä yrittäjälle?

---

Yrittäjä on usein yrityksen tärkein (ja ainoa) resurssi

---

Työkyky vaikuttaa suoraan tulokseen ja asiakastyytyväisyyteen

---

Sairastuminen tai uupuminen voi pysäyttää koko liiketoiminnan

# Pk- ja yksinyrittäjän työn erityispiirteitä

---

Moniroolisuus: myynti,  
talous, markkinointi,  
asiakastyö

---

Pitkät ja epäsäännölliset  
työpäivät

---

Vastuu ja päätöksenteko  
usein yksin



# Fyysinen työkyky

---

---

Uni ja palautuminen – jatkuva väsymys heikentää päätöksentekoa

---

Liikunta ja ergonomia – erityisesti istumatyössä

---

Ravitsemus – kiire ei saa tarkoittaa huonoa syömistä



# Psyykkinen kuormitus ja stressi

---

---

Taloudellinen epävarmuus ja tulospain

---

Asiakastilanteet ja vastuu yrityksen tulevaisuudesta

---

Yksinyrittäjänä myös yksinäisyys



# Ajanhallinta ja rajojen asettaminen

---

---

Kaikkea ei tarvitse tehdä  
itse

---

Työajan rajat – myös  
yrittäjällä on oikeus  
vapaa-aikaan

---

Selkeät tavoitteet  
vähentävät jatkuvaa  
kiireen tunnetta



# Taloudellinen turvallisuus osana hyvinvointia

---

Puskurirahasto tuo  
mielenrauhaa

---

YEL ja erilaiset vakuutukset  
turvaavat sairastuessa

---

Säännöllinen talouden  
seuranta vähentää stressiä

---

Erilaiset sisäiset sopimukset  
yrityksen jatkoa turvaamassa



# Motivaatio ja työn merkityksellisyys



Oma 'miksi' auttaa jaksamaan vaikeina aikoina



Realistiset tavoitteet ja onnistumisten huomaaminen



Mahdollisuus kehittää ja muuttaa omaa työtä



# Käytännön vinkit arkeen

Pidä huolta perusasioista ennen  
kuin on pakko

Hae tukea ajoissa – verkostot/  
vertaistuki ja terveydenhuolto

Ajattele työhyvinvointia  
investointina, ei kuluna



## Yhteenveto



Yrittäjän hyvinvointi =  
yrityksen toimintakyky



Pienet teot arjessa  
ehkäisevät isoja  
ongelmia

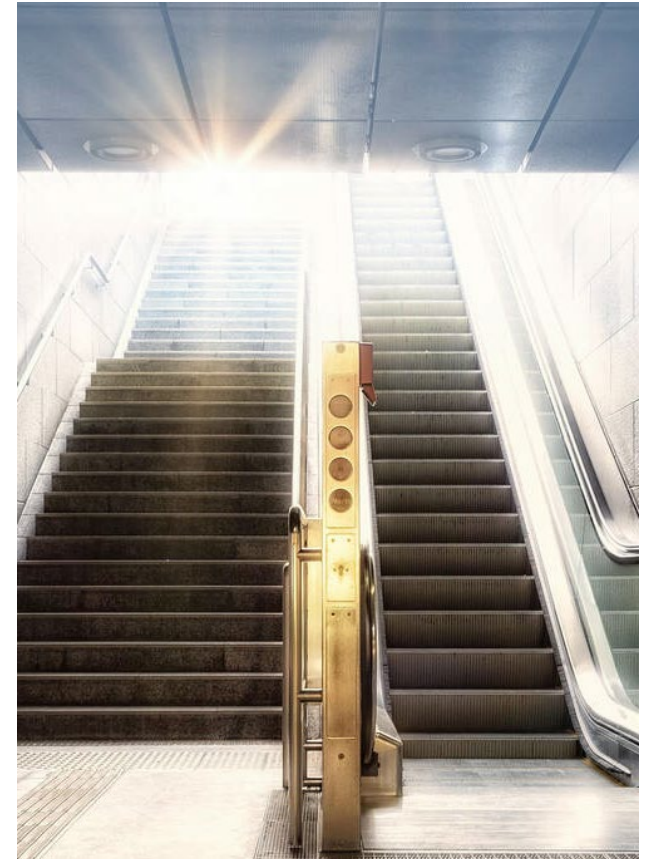


Kestävä yrittäjäyys vaatii  
myös itsestä  
huolehtimista

# Mistä apuja?

---

- Työterveyspalvelut ovat yrittäjiä ja yrityksiä varten (Usein virheellinen käsitys = työntekijöitä varten)
- Myös yksinyrittäjä voi turvata terveyttään yrittäjän vapaaehtoisella työterveyspalvelulla
- Kun yrittäjällä on yksikin työntekijä, minimi työterveyden taso on ennaltaehkäisevä = lakisääteinen työterveyspalvelu
- Lakisääteistä työterveyspalvelu voi parantaa vapaaehtoisella sairaanhoidon osuudella tai erilaisilla terveys/sairausvakuutuksilla.



Pihlajalinna kiittää

