



Kuva: Jani Kangas (vas.), Paula Kähkönen ja Ilkka Länkinen olivat mukana aamukahveilla puhujina.

Tee työtä, josta nautit!

Rovaniemi-Ranuan seudun yrittäjät kokoontuivat aamukahveille Lapin ELY-keskuksen ja Infopoliksen tiloihin 30. syyskuuta. Avaussanoissa Lapin Yrittäjien **Pirkka Salo** muistutti yrittäjiä itsestä huolehtimisen tärkeydestä: lentokoneessakin happinaamari laitetaan omille kasvoille ensin ja vasta sitten autetaan muita. Tämä on myös yrittäjän hyvä muistaa: ”huonohappinen” yrittäjä ei jaksakaan pitää yritystään menestyvänä.

Yritysvalmentaja **Paula Kähkönen** Valmennustalo Temposta perehdytti kuulijoita yrittäjän työhyvinvoinnin eri tekijöihin Suomen Yrittäjien ja Varman tekemän [koosteen](#) avulla. Työhyvinvointi koostuu eri ihmisille eri asioista. Jokaisen on hyvä luoda itselleen hyvinvointiin liittyviä rutiineja, jotka tukevat jaksamista. Usein fyysisestä energiasta huolehtiminen jää vähemmälle ja ensimmäisiä kehitettäviä asioita ovat monelle uni ja lepo.

Myös tunne-energiasta huolehtiminen on Kähkösen mukaan tärkeää. Voi pohtia, sietääkö epäonnistumisia tai miten kauan jää vatvomaan mokia ja puutteita. Jos kokee pitkään alakuloa ja vihaa, saattaa vaipua masentuneisuuteen. Oma ajatteluun voi kehittää ja omaa mieltään valmentaa.

- Erityisesti yhden hengen yrityksissä ajattelukumppanien hakeminen on tärkeää. Löytyisikö hyvä kaveri, jonka kanssa voisi purkaa tilanteita tai voisiko apuna käyttää työnohjaajaa? Parvekeperspektiivi auttaa saamaan etäisyyttä esimerkiksi haastavissa työolosuhdetilanteissa.

Yrittämisen alussa motivaatio on usein korkealla, ja sen ylläpitäminen ja siirtäminen työntekijöihin on tärkeää. Kähkönen rohkaisee kysymään säännöllisesti, missä oma yritys voi olla paras. Talouden tärkeiden tunnuslukujen seuraaminen on tärkeää, samoin myynnin johtaminen. Moni yrittäjä kokee haasteeksi myös

ajan- ja tehtävien hallinnan. Näitä voi kehittää esimerkiksi eri toimijoiden järjestämissä koulutuksissa tai konsultin tuella.

- Intohimon ylläpitäminen tärkeää, muuten leipiintyy ja se näkyy asiakkaille. Tee työtä, josta nautit, kiteyttää Kähkönen.

Jaksamisen opettelua

Repelka Oy:n nuori yrittäjä **Reetta Niemelä** nauttii asiakaspalvelutyöstä. Stressistä huolimatta yrittäjyydessä on ollut onnistumisia ja Niemelä on nauttinut joka päivä työstään. Omasta terveydestä huolehtiminen on noussut isoon osaan ja hän on saanut ruokavaliomuutoksella apua vireyden säilyttämiseen. Yritysasiantuntijat ovat auttaneet mm. yrityksen talousasioissa eteenpäin. Yrittäjäjärjestö on myös ollut hyvänä tukena.

- Verkostoituminen kannattaa! Sen myötä saa hyviä neuvoja vanhemmilta yrittäjiltä. Ongelmat ovat yrittäjillä kokolailla samoja, joten neuvoja voi hyödyntää, vaikkei samalla toimialalla olisikaan, koee Niemelä.

Never say never...

SantaPark Oy:n toimitusjohtaja Ilkka Länkisen ei koskaan pitänyt alkaa yrittäjäksi. Silti seitsemän vuotta palkkatöissä riitti ja sen jälkeen hän on työllistänyt itsensä yrittäjänä. SantaParkin kuudes vuosi on alkamassa ja alkuaikana tehdyt viiden vuoden suunnitelmat on saavutettu, osin toiveet jopa ylitetty. Viimeisin investointi on Sierivaaran Joulukan yhteyteen rakennettu saunamaailma, Metsäkyly.

- Kehitystyö on tärkeää. Uskon että sanonta ”kasva tai kuole” on totta. Jos ei kehitä yritystään, ei pysy kilpailun kärjessä. Kehittämistyöhön voi ottaa ulkopuolisen kaveriksi, sillä omille töille sokeutuu hyvin usein. ELY-keskus on pääsääntöisesti ollut kumppanimme isoissa kehityshankkeissa. Mutta päätöksentekoon on hyvä varata riittävästi aikaa, aina viranomaiset eivät ehdi prosessiin mukaan, toteaa Länkinen.

Työhyvinvointi kirjataan strategiaan

Toimialapäällikkö **Jani Kangas** Ahma ympäristö Oy:stä kertoi yrityksen henkilöstöstä noin puolet olevan laboratoriohenkilöstöä. Yritys on kasvanut yritysostojen myötä. Vuonna 2012 mukaan tulivat yritykset Oulusta ja Ilmajoelta, ja henkilöstöä on nyt lähes 100.

- Yritysfuusiot ovat kuitenkin aika haastava tie kasvuun, yhteisten käytäntöjen ja järjestelmien käyttöönotto vie aikaa. Toimintamme runkona on sitoutunut henkilöstö. Ilman henkilöstöä emme ole mitään, sen mukana joko pysytään pinnalla tai upotaan.

- Olemme kehittäneet mm. tiedonhallintaa, markkinointia ja myyntiä sekä kansainvälisen kaupan suunnitelmia ELY-keskuksen tuella. Työhyvinvointiin on panostettu vasta vähän. Kesällä työpäivät ovat usein liian pitkiä ja henkilöstö kuormittunutta, joten asia on nyt otettu teemaksi työterveyshuollon kanssa. Kun yrityksen uusi strategia julkistetaan lähiaikoina, työhyvinvointi on siihen kirjattuna, kertoo Kangas.

Lisätietoja julkisista yrityspalveluista [Yritys-Suomi -sivuilta](#).
[Yrittäjien hyvinvointikilta®](#) kokoontuu syksyllä myös Rovaniemellä.

Teksti ja kuva: Virpi Vaarala