

# Yrittäjyys ja resilienssi



# Työkirja, osio 1 – Yrittäjyys ja resilienssi

## Resilienssi:

Resilientti yrittäjä oppii vaikeuksista, ja kehittää itseään.

Yrittäjä hyödyntää vahvuuksiaan ja tunnistaa heikkoudet, joita kehittää niin yksityiselämässä, kuin yritystoiminnassa.

Resilientti yrittäjä ymmärtää asiakasta keskittyen luomaan arvoa, joka realisoidaan liiketoiminnaksi.



## Tavoitteet:

Ymmärrät, mitä resilienssi tarkoittaa ja kuinka kehittää henkilökohtaisia taitoja.

Ymmärrät työelämän tasapainon ja oman jaksamisen merkityksen.

Sisäistät osaamisen kehittämisen ja elinikäisen oppimisen merkityksen myös liiketoiminnan jatkuvuuden näkökulmasta.

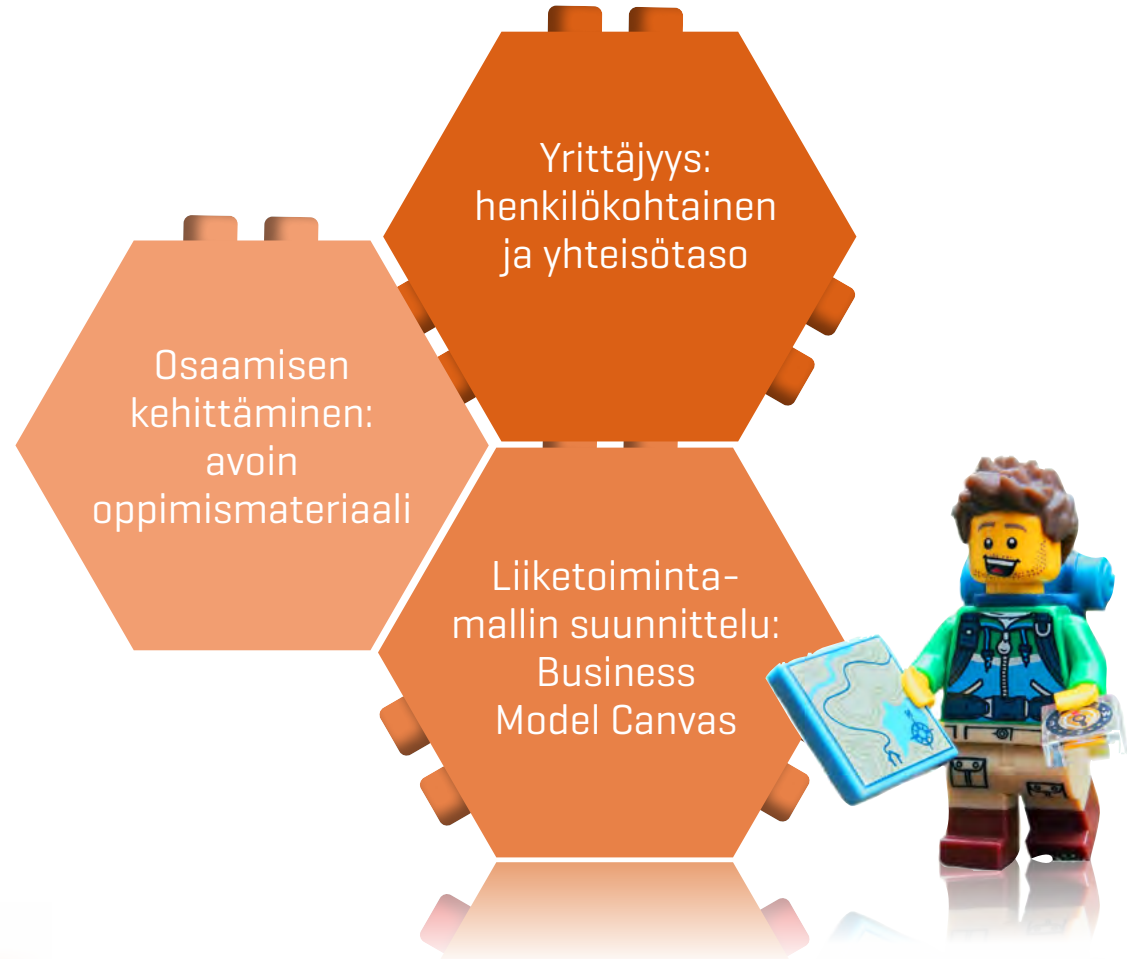


# Työkirja, osio 1 - Yrittäjyys ja resilienssi

Yrittäjyys luo lisäarvoa yhteiskunnalle - yrittäjyys mahdollistaa työpaikkoja, piristää markkinataloutta ja lisää elinvoimaisuutta.

Kansantaloudet perustuvat yrittäjien kykyyn ylläpitää ja edistää taloudellista kasvua.

Yrittäjien ja yritysten on uudistuttava ja mukauduttava toimintaympäristön muutoksiin kehittämällä resilienssikyvyyttä.



# Yrittäjyys yhteiskunnassa

Yrittäjyys mahdollistaa  
ideoiden toimeenpanon

Luo uutta  
liiketoimintaa

Lisää  
markkinoiden  
dynamiikkaa



Kehittää  
uusia taitoja

Tarjoaa  
työpaikkoja

## Yrittäjyyden taitoja



Viestintätaidot

Innova-  
tiivisuus

Suunnitelmalli-  
suus

Luovuus

Riskinotto

Pienet- ja keskisuuret yritykset [pk-yritykset] ovat tärkein työllistäjä ja talouden moottori Euroopan Unionin alueella. Tavoittemme on tukea yrittäjyyttä ja uusien yritysten perustamista. Lisäksi, tuemme yritysten uudistumista toimintaympäristön ja asiakastarpeen kautta tapahtuviin muutoksiin. Kaiken keskiössä on yrittäjän ja henkilöstön osaaminen, sekä resilientin liiketoiminnan kehittäminen.



# Mitä resilienssi tarkoittaa käytännössä?

Jokaisella yksilöllä on vahvuuksia, joiden myötä selviytyä hankalista elämänvaiheista.

Yksilötasolla resilienssi viittaa henkilön kapasiteettiin selviytyä vaikeuksista ja palautua haastavista tilanteista.

Yrityksen resilienssillä on suora yhteys henkilöstön toimintaan. Yritystasolla resilienssi tarkoittaa kykyä pysyä toimintakykyisenä ja palautua nopeasti [markkina]häiriöistä.



Joustaa vai murtua

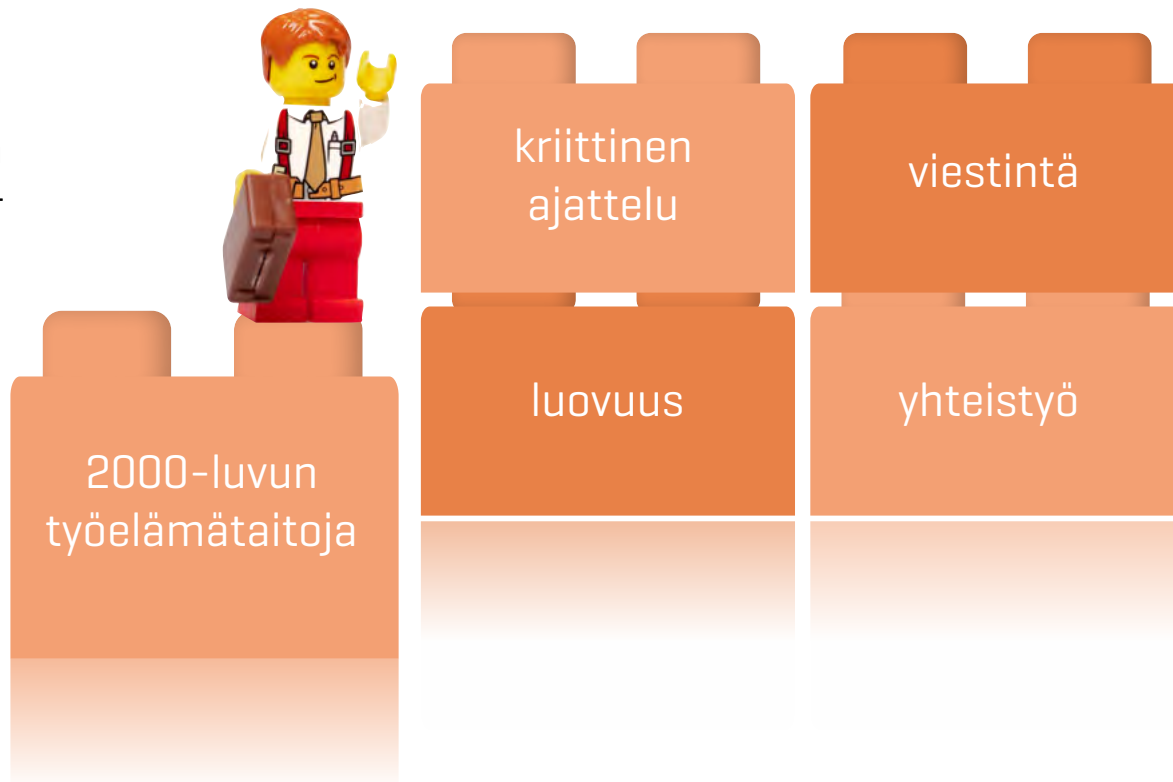


# Osaamisen kehittäminen – elinikäinen oppiminen

## Jatkuva oppiminen on resilienssin ydin.

Resilientti yritys panostaa osaamiseen, jatkuvaan kehittämiseen sekä johtamiseen, koska mahdollisuuksiin ja tulevaisuuden haasteisiin pystytään vastaamaan ainoastaan osaamisen kautta.

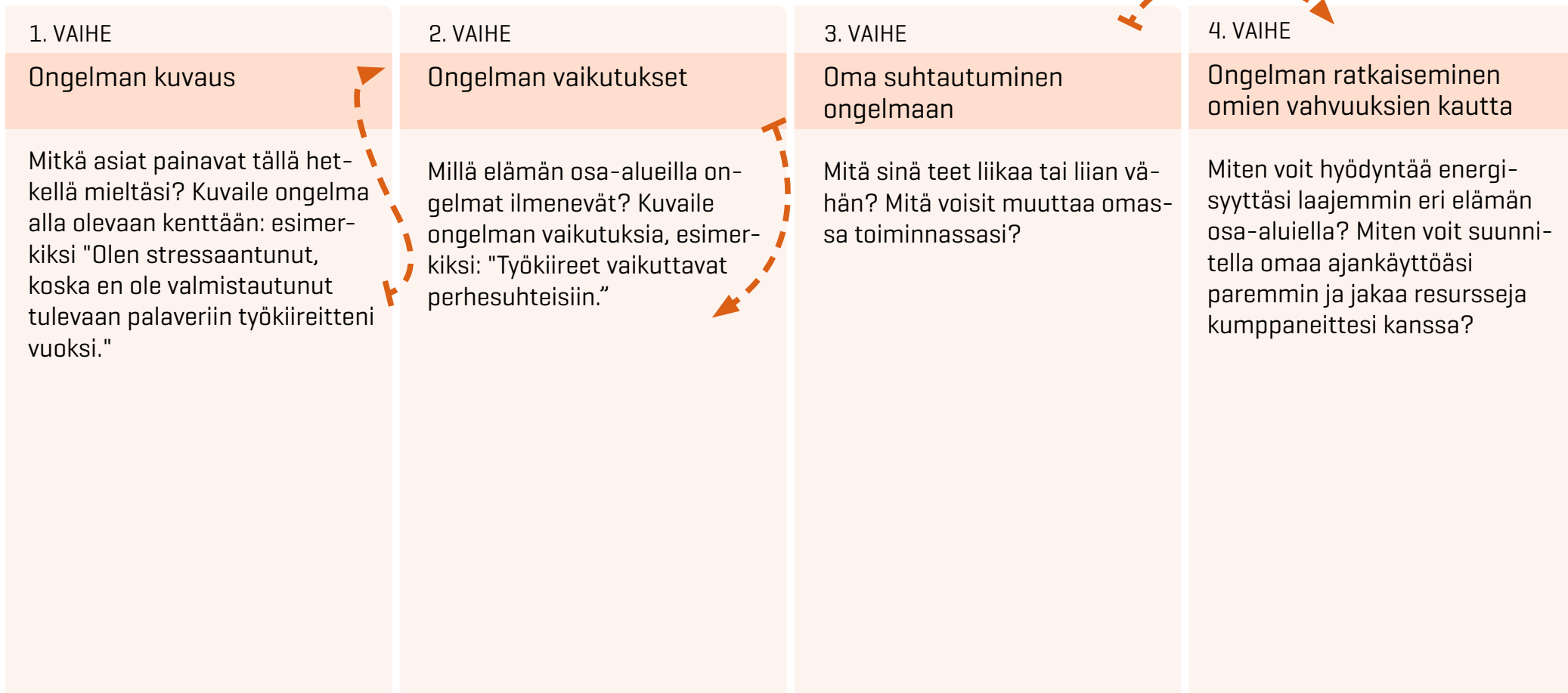
2000-luvun työelämätaidot sisältävät henkilökohtaiset ominaisuudet ja elämäntaidot, sekä työuralla karttuneen osaamisen.





# Työkalu: Ongelmista vahvuudeksi

**HYÖTY:** Ymmärrät, kuinka hyödyntää henkilökohtaisia vahvuuksia ongelmien ratkaisemiseksi.



Vinkki: Arjen pienet teot ovat ratkaisevia!

Osio 1: Yrittäjyys ja resilienssi





# Työkalu: Vapauta sisäinen optimismisi

**HYÖTY:** Ymmärrät positiivisen asenteen merkityksen.

## 1. vaihe

Istu alas pessimistin tuolille ja märehdi kaikki huolesi.



## 2. vaihe

Siirry sitten optimistin tuolille ja pohdi elämäsi hyviä asioita.



## 3. vaihe

Miltä sinusta tuntui?  
Ovatko perusasiat kuitenkin kunnossa?







# Työkalu: Minäpystyvyys

**HYÖTY:** Hyödynnät omia voimavarojasi tavoitteiden saavuttamiseksi.

## 1. Positiivinen menneisyys

Mikä on kannustanut sinua eteenpäin?  
Mitä haluaisit muuttaa ja tehdä toisin?  
Miksi?

Kiitollisuus ja anteeksiantaminen: arvosta elettyä elämää ja ole itsellesi armollinen.  
Älä turhaa vello menneessä.

## 2. Positiivinen nykyhetki

Mikä on tällä hetkellä elämässäsi tärkeintä?

Flow-tila eli virtauskokemus: positiivinen tila vaatii aktiivista läsnäoloa.

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo: elä hetkessä ja hyväksy nykyinen tilanteesi, sekä omat ajatuksesi.

Mikä tekee sinut onnelliseksi juuri nyt? Nauti hetkestä ja kokemastasi mielihyvästä, sekä positiivista tunteista [savoring].

## 3. Positiivinen tulevaisuus

Mitä haluat saavuttaa elämässäsi?  
Positiivinen ja optimistinen näkemys tulevaisuudesta auttaa sinua saavuttamaan elämäsi tärkeät asiat.



Vinkki: Resilienssin kehittäminen: muistele menneitä ja käsittele tunteitasi myös työyhteisön kanssa!

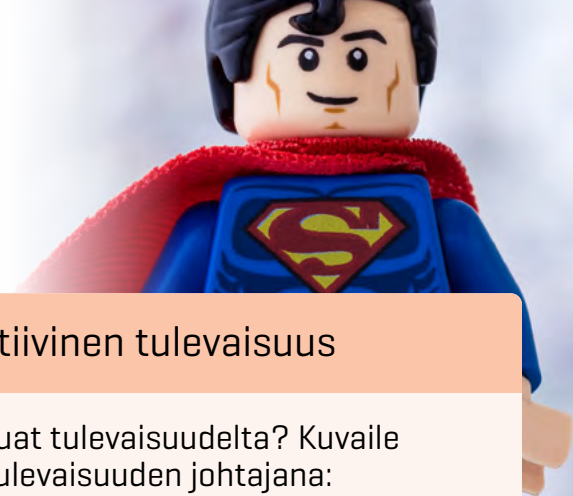
Osio 1: Yrittäjyys ja resilienssi





# Työkalu: Minäpystyvyys ja resilienssi

**HYÖTY:** Hyödynnät omia voimavarojasi entistä paremmin saavuttaaksesi tavoitteesi



## 1. Positiivinen menneisyys

Mistä menneisyytesi valinnoista ja teoista olet ylpeä?

Ketä haluaisit kiittää saamastasi tuesta ja kannustuksesta - ja miten?

Kenelle pitäisi jo viimein antaa anteeksi?

## 2. Positiivinen nykyhetki

Mitkä asiat tuovat iloa ja positiivisuutta työhösi?

Valitse yksi miellyttävä työtehtävä päivittäisestä työstäsi. Keskity siihen ja mieti, miksi juuri se työtehtävä on mieluisa.

Kuinka voit siirtää tästä työtehtävästä tunnistettuja positiivisia asioita muihin työtehtäviin tai elämäsi eri osa-alueille?

## 3. Positiivinen tulevaisuus

Mitä haluat tulevaisuudelta? Kuvaile itseäsi tulevaisuuden johtajana:

- Miten sinä haluat käyttäytyä?
- Millaisia tunteita haluat kokea?
- Millainen ihminen haluat olla?



Vinkki: Tämän työkalun avulla voit arvioida tiimisi tai johdon arvostamia tekijöitä ja tehdä pitkän aikavälin suunnitelman halutun toiminnan saavuttamiseksi.

Osio 1: Yrittäjyys ja resilienssi



# Reflektio: Mitä opin tästä osiosta?

## Ensimmäinen askel - nyt heti:

Mitkä asiat tuntuivat sinusta tärkeltä? **Mitä uutta opit?**

## Toinen askel - välitön toiminta:

Mistä asiasta sait konkreettisesti uutta ajateltavaa?

**Mitä asiaa viet arjessasi eteenpäin kohti toiminnan muutosta?**

## Kolmas askel - tulevaisuus:

Mihin asioihin pitää tulevaisuudessa kiinnittää huomiota?

**Millaisia tavoitteita asetat tulevaisuudelle ja kuinka seuraat asioiden etenemistä?**

Kuinka siis ryhtyä toimeen?  
Laadi toimintasuunnitelma

## TOIMINTASUUNNITELMA

Suunnitellut toimenpiteet

Tarvittavat resurssit [esim. aika, osaaminen]

Aikataulu

Seuranta ja arviointi [mittarit]

Tarkemmat yksityiskohdat ja vastuuhenkilöt

Lisätietoja