

# TYÖHYVINVOINTI MAATILALLA

**Huomisen Osaajat –hankkeen  
asiantuntijaluentopäivä Mustialassa  
8.3.2013**

**Leena Olkkonen**



# TYÖKAVERINA HYVINVOINTI

- Työhyvinvointi tarkoittaa, että työnteko on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä ja työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä. (TTL:n määritelmä)
- Työntekijän näkökulmasta työhyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihminen voi työssään hyvin, on motivoitunut ja toimintakykyinen
- Työhyvinvointi on osa tilan johtamista
  - yrittäjän kannattaa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja osaamisestaan, sillä hän on yrityksensä tärkein voimavara
- Lepoa, työtä ja vapaa-aikaa sopivassa suhteessa

## ERI ELÄMÄNVAIHEISSA ETEEN TULEVIA HAASTEITA

- Alkavana yrittäjänä oman paikan löytäminen
  - sukupolvi vaihtuu, vaihtuuko vastuunkantaja?
- Elämän ruuhkavuodet
- Investointien mukanaan tuomat muutokset
- Parisuhde/puoliso työkaverina
- Sukupolvien väliset suhteet
- Ihmissuhteet kylällä

# TYÖN JA VAPAA-AJAN RAJAT

- Maatalousyrittäjän työ on usein myös elämäntapa
- Elämän ruuhkavuodet
  - työt ovat silmien alla
  - perinteisesti on tehty paljon itse
  - työn ja lastenhoidon yhdistäminen
  - investoinnit
- Oman jaksamisen rajojen tunnustelu
  - ulkopuolisen avun käyttäminen
  - hyvän viestin eteenpäin vienti
- Työstä irrottautumisen tärkeys ja lomien pitäminen lomana
  - kukaan ei ole korvaamaton
  - lomien pitäminen itselle tärkeällä tavalla
  - jokaisella on oikeus hyvään oloon ja lepoon

- Jokaisen on tärkeää tunnistaa ja vetää omat rajansa ja raivata rohkeasti oma, itsensä näköinen elämänpolku
  - sekä sukutilan jatkajan että puolison
- Tärkeitä kysymyksiä
  - täytäkö jonkun muun odotuksia kuin omiasi?
  - uskallatko elää tavalla, joka sinulle itsellesi on parasta?
  - uskallatko muuttaa totuttuja tapoja?
- Kohtuullisuus
  - kohtuullinen toimeentulo, kohtuullinen sosiaalinen verkosto, kohtuullinen terveys
  - mieti mikä sinulle riittää

# HYVINVOINTIA HERKÄLLÄ KORVALLA

- Jokainen on voimavaroiltaan erilainen ihminen
- Opettele rohkeasti kuuntelemaan, mitä juuri sinä tarvitset
- Pidä kiinni siitä, mikä juuri sinulle on tärkeää
- Keho on ystävä, joka lähettää viestejä
- Kuuntele kehosi viestejä ja itseäsi herkällä korvalla
- Jokainen on oman elämänsä vastuhenkilö

# VOIMAANNUTTAVIA TEKIJÖITÄ MAATALOUSYRITTÄJÄN TYÖSSÄ

- Lenkkinä sukupolvien ketjussa
- Luonto, eläimet ja kasvun ihme
- Päivän rytmi ja vuoden kierto
- Lasten kasvun seuraaminen läheltä
- Oman työn jäljen näkeminen
- Yrittämisen vapaus

# MAATALOUSYRITTÄJÄN TUKENA

- Lomitus
- Maatalousyrittäjien työterveyshuolto
- Kuntoutukset
  - Kelan kuntoutukset
  - työeläkekuntoutus
  - Voimia tilan arkeen kuntoremonttikurssit
  - Elpymiskylpy
- Voimavarariihi
- Maaseudun tukihenkilöverkko