



# MENESTY YRITTÄJÄNÄ



**ELON TYÖKYKYJOHTAMISEN PALVELUT**

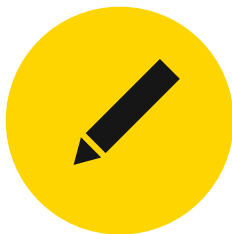
# MENESTY YRITTÄJÄNÄ

**Yrityksen kestävä menestys** ei voi olla ilman yrittäjän hyvinvointia.

Hyvinvoiva yrittäjä herää aamulla uuteen päivään levänneenä ja innostuneena. Työssään hän tuntee itsensä päteväksi, vireäksi ja varmaksi. Työpäivän jälkeen hän pystyy rentoutumaan viimeistään tunnin päästä töiden lopettamisen jälkeen ja nukkumaan mennessään hänellä on levollinen olo.

**Yrittäjän hyvinvoinnin ja yrityksen menestyksen taustalla on:**

- 1. Vahva yrittäjäosaaminen**
- 2. Hyvä työkyky**
- 3. Terveyttä edistävät tekijät vahvoja**
- 4. Vahva työn imu**



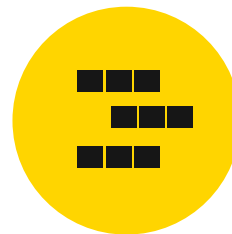
**OSAAMINEN**



**TYÖKYKY**



**TERVEYS**



**TYÖN IMU**

## AMMATILLINEN KUNTOUTUS TUKEE TYÖSSÄ JAKSAMISTA

**Tiesitkö,** että Elo tarjoaa ammatillista kuntoutusta myös yrittäjille?

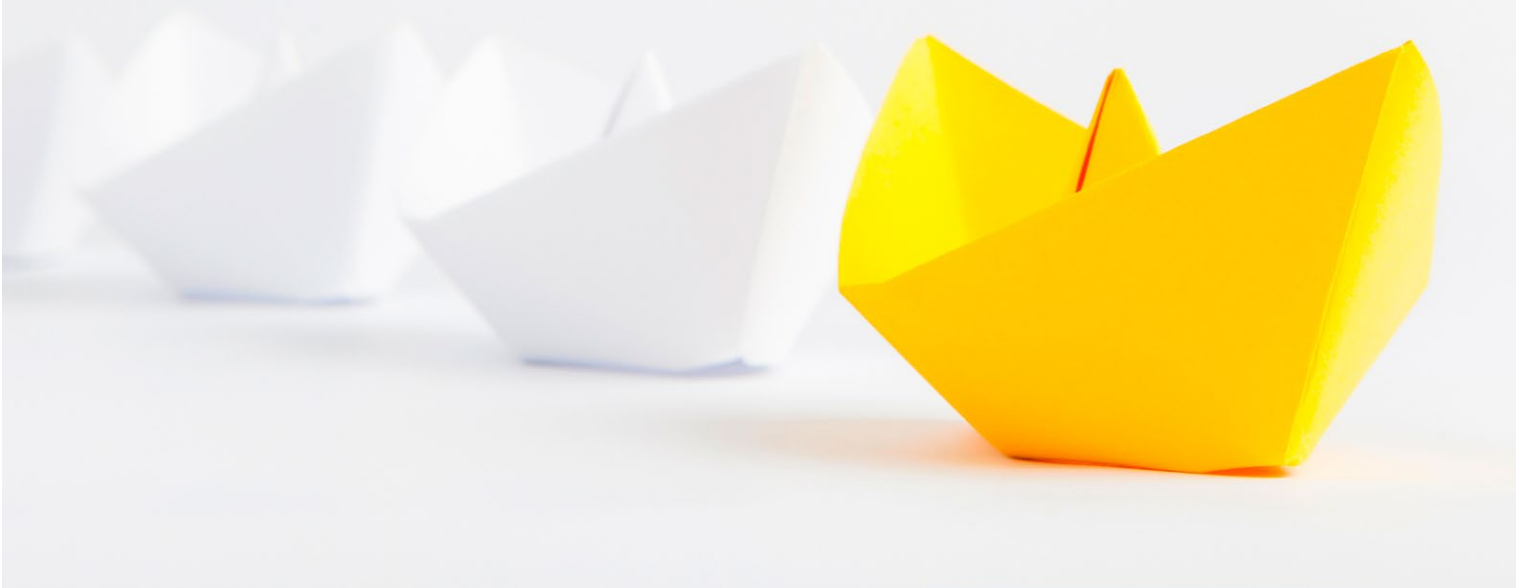
**Lue lisää [www.elo.fi/kuntoutus](http://www.elo.fi/kuntoutus)**

The screenshot shows the Elo website interface. At the top, there is a search bar, the Elo logo, and navigation links for 'Pääsivellä', 'Kirjautu palveluihin', and 'KIRJAUDU'. Below the navigation, there are tabs for 'Yrittäjä', 'Työnantaja', 'Eläkkeet ja kuntoutus', 'Tietoa Elosta', and 'Ota yhteyttä'. The main content area is titled 'Tietoa ammatillisesta kuntoutuksesta' and contains text about professional rehabilitation services for entrepreneurs. A sidebar on the left lists various services like 'Eläkepalvelu', 'Eläkkeelle lähteneille', 'Turva työkyvyn heikentyessä', 'Ammatillinen kuntoutus', 'Työkykyneuvonta', 'Työnaikaa', 'Lesken ja lapsen perhe-eläke', 'Työeläkkeen määrä ja työeläke', 'Tietoa eläkkeen- ja kuntoutuslainsäädännöstä'. A bottom section titled 'Oikeus ammatilliseen kuntoutukseen' lists conditions for receiving services. Another section titled 'Hoida eläke- ja kuntoutusasiat verkossa' provides information on online services.

# 1. VAHVA YRITTÄJÄOSAAMINEN

**Menestyäkseen yrittäjällä pitää olla oman ammatillisen osaamisen lisäksi vahvat yrittäjäystaidot:**

- Ketteryyttä toimia ja sopeutua odottamattomiin muutoksiin.
- Talousosaamista varmistamaan pärjääminen raha-asioissa sekä tulevan ennakoimisessa.
- Myynti- ja markkinointiosaamista erottamaan yritys kilpailijoista.
- Hyvät suhteet rahoittajiin sujuvoittamaan raha-asioiden hoitamista.
- Kyky asettaa taloudellisia tavoitteita.
- Yrityksen kasvaessa myös johtamisosaamista.



## KUINKA VOIT KEHITTÄÄ YRITTÄJÄOSAAMISTASI?

**Tutustu** Suomen yrittäjien koulutustarjontaan, verkostoidu, aloita verkko-opinnot ja tutustu paikallisiin elinkeino-yhtiöihin!

## 2. HYVÄ TYÖKYKY

**Hyvään työkykyyn** panostaminen on investointi yrityksen menestykseen. Työkyvyn kivijalkana toimii hyvä terveys ja toimintakyky. Yrittäjän arjessa tulee huolehtia palautumisesta, jotta jaksaminen ja tehokkuus pysyvät hyvällä tasolla. Hyvä yöuni (7–9 tuntia) on välttämätön palautumisen kannalta. Liikkuminen parantaa unta, ylläpitää myönteistä mielialaa ja estää masennusriskiä. Lisäksi monipuolinen ravinto auttaa jaksamaan ja pitämään vireystason hyvänä.

Ylikuormittumisen merkkejä pystyy havaitsemaan elimistössään jo ennen vakavaa sairastumista, jolloin on vielä mahdollisuus vaikuttaa itse tilanteeseen.

### Ylikuormittumisen merkkejä ovat:

- väsymys ei poistu viikonlopun tai loman aikana ja energiaa on vain työhön
- muistihäiriöt, keskittymisvaikeudet, vaikeus tehdä päätöksiä ja univaikeudet vaivaavat
- oireita mm. pahoinvointi, suun kuivuminen, vatsakipu, tasapainon epävarmuus, näön hämärtyminen, heikotuksen tunne, hikoilu koko ruumiissa, kireyden tunne otsalla ja niskalihasten särky
- ärtyneisyys, masennus, eristäytyminen, turhautuminen, kyynisyys ja itseluottamuksen aleneminen
- tupakoinnin ja alkoholin käytön lisääntyminen.



### LISÄTIETOA

**Omaa kokemusta työkyvystään** voi mitata yksinkertaisella kysymyksellä: Mikä on nykyinen arvio työkyvystäsi suhteessa elinaikaiseen parhaimpaasi? Asteikko on 0–10. Arviot, jotka ovat seitsemän tai alemmat tulisi ottaa vakavasti ja lähteä tarkastelemaan omaa terveyttä ja toimintakykyään yhdessä terveysalan ammattilaisen kanssa.

### 3. VAHVAT TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT TEKIJÄT

**Monet asiat** vaikuttavat terveytemme ja hyvinvointimme taustalla. Ensimmäiset hälytysmerkit näkyvätkin useasti näissä taustalla vaikuttavissa seikoissa – mikäli kuormitus tai epätasapaino jatkuvat pitkään, voi siitä seurata terveyden tai työkyvyn heikentymistä.

- **Kyky läsnäoloon** tarkoittaa kiireestä huolimatta kykyä keskittyä käsillä olevaan asiaan ja syventyä toisen kohtaamiseen ja ymmärtämiseen.
- **Sosiaalinen turvaverkko** ja sen ylläpito luo voimavaroja yrittämiseen ja lisäksi tarjoaa tukea jaksamiseen.
- **Ammatillinen verkosto** turvaa yrittämisessä tarvittavia voimavaroja osaamisen ja lisäresurssien kautta.
- **Työn ja perheen yhteensovittaminen** tukee parhaimmillaan yrittäjän jaksamista ja auttaa irrottautumaan työnteosta.



#### HUOLEHDI OMASTA HYVINVOINNISTASI

**Työterveyshuollon kumppani** tukee sinun hyvinvointia ennaltaehkäisten työperäisiä sairauksia. Jos olet työllistävä yrittäjä ja tarjoat työterveyshuollon työntekijöillesi, mikset itsellesi?

#### TYÖUUPUMUS SAATTAA YLLÄTTÄÄ

**Työuupumus** voi yllättää sitoutuneen yrittäjän pikku hiljaa ja usein hän itse ei huomaa asiaa – läheiset saattavat olla ensimmäiset, jotka huolestuvat yrittäjän jaksamisesta.



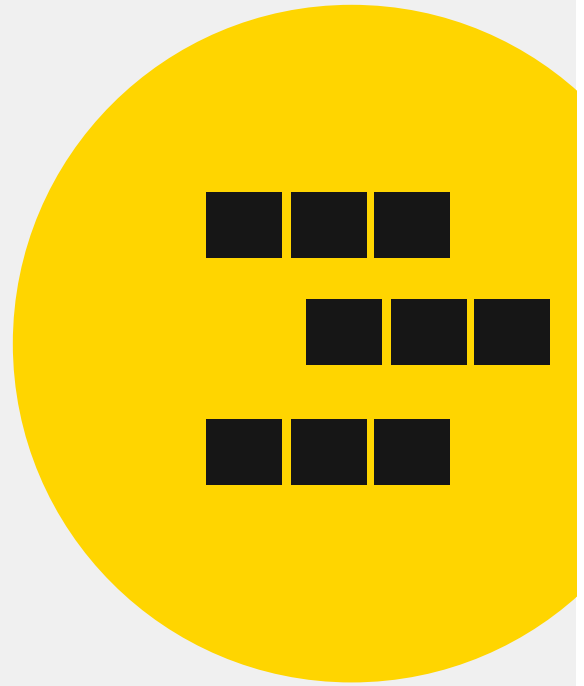


## 4. VAHVA TYÖN IMU

**Yrittämiseen yhdistetään** usein intohimo, joka on ilmiönä varmasti läheistä sukua työn imulle. Työn imulla tarkoitetaan myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa työssä. Sitä kokeva yrittäjä aloittaa yleensä mielellään työnsä, kokee sen mielekkäänä ja nauttii sitä.

**Työn imua voi lisätä työtä tuunaamalla. Tuunaa työtäsi vähentämällä haitallisia vaatimuksia:**

- karsi liian kuormittavia tehtäviä tai rooleja
- keskity ydintyöhön käytettävään aikaan
- aseta rajat hankalille tai uhkaaville asiakkaille
- vähennä fyysisiä kuormitustekijöitä esim. konsultoimalla työterveyshuoltoa
- huolehdi päivän mittaan riittävästä tauosta.



# YRITTÄJÄ, PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI JA YEL-TYÖTULOSTASI

Tiesitkö, että **YEL-vakuutuksesi** on paljon pelkkää vanhuuseläkettä kattavampi? Se tuo turvaa myös silloin, kun esimerkiksi sairastut.

**Elon ammatillisella kuntoutuksella** tuetaan yrittäjän työssä jatkamista sairauden kohdatessa tai työhön paluuta sairausloman jälkeen.

Kuntoutus voi olla esimerkiksi yritystoiminnan muokkaamista, siirtymistä terveydentilaan paremmin sopiviin työtehtäviin tai kokonaan ammatin vaihtaminen.

Aktiivisten kuntoutustoimenpiteiden ajalta maksetaan **kuntoutusrahaa**. Lisäksi yrittäjälle voidaan maksaa **elinkeinotukena** esimerkiksi työtä helpottavia apuvälineitä.



**YEL**

## Esimerkki:

- vuonna 1984 syntynyt yrittäjä
- 25 v. yritystoiminnan aloittaminen
- 35 v. sairastuminen

## Lisätietoja työeläkkeistä ja ammatillisesta kuntouksesta

- [www.elo.fi/elake](http://www.elo.fi/elake) ja Kelan etuuksista
- [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

• YEL-työtulo		
50 000 €	25 000 €	8 000 €
• Sairauspäiväraha		
2 130 €/kk (85€/pv)	1450 €/kk (58 €/pv)	700/kk (28 €/pv)
• Työkyvyttömyyseläke		
2 470 €/kk	1 240 €/kk	400 €/kk
• Kuntoutusraha		
3 290 €/kk	1 640 €/kk	530 €/kk

Luvut ovat vuoden 2019 tasossa. | Laskelmat ovat arvioita etuuksien määristä.



**Lisää ajankohtaista työkykyasiaa  
Elon verkkosivuilla**

[www.elo.fi/tyokykyjohtaminen](http://www.elo.fi/tyokykyjohtaminen)

**ELON TYÖKYKYJOHTAMISEN PALVELUT**