

LÄHDE MUKAAN!

LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA

Tule mukaan eteläsavolaisille mikro-, pieni- sekä keski suurten yritysten yrittäjille tarkoitettuun hyvinvointi-hankkeeseen vuosille 2022–2023.

Mikäli olet kokenut haasteita arjen pyörittämisessä ja hyvinvoinnissasi, suosittelemme lämpimästi osallistumista hankkeen toimenpiteisiin. Hankkeen tavoitteena on erityisesti vaikuttaa eteläsavolaisten yrittäjien voimaantumiseen koronapandemian aiheuttamista kuormitustekijöistä sekä yrittäjien keskinäisen verkostoitumisen lisääminen.

Hankkeen toteuttajina toimivat Tanhuvaaan Urheiluopisto ja Etelä-Savon Yrittäjät Ry. Hankkeen rahoittajina ovat Euroopan sosiaalirahasto ja Etelä-Savon Ely-keskus.

Mitä hanke tarjoaa sinulle yrittäjänä?

1. Kattavan kartoituksen omista voimavaroistasi ja hyvinvoinnistasi.
2. Yhdessä ammattilaisen kanssa luodun hyvinvoinnin ja kasvun polun.
3. Ammattilaisten työpajat itsensä johtamisen ja mielenhallinnan teemoista.
4. Omaohjaajan hyvinvointi- ja liikunta-ryhmään kotipaikkakunnallesi
5. Osallistumisoikeuden training campeille, joissa mahtava mahdollisuus yhdessä tekemiseen, verkostoitumiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen.
6. Keväällä 2023 järjestettävän yrittäjän hyvinvointiforumin. Seuraa Etelä-Savon Yrittäjien sivuja, jottei mitään jää välistä.
7. Neuvontaa niiden palvelujen pariin, jotka auttavat arkeasi yrittäjänä (esim. talous, verkostot ym.)

HANKKEEN TOIMENPITEET



Lähtötilanteen tunnistaminen

Yrittäjältä kartoitetaan voimavarojen ja hyvinvoinnin eri osa-alueiden lähtötaso; Itsensä johtaminen, mielentaidot, työkyky, arkiaktiivisuus sekä liikunta, ravitsemus, uni ja palautuminen.



Henkilökohtainen hyvinvoinnin ja kasvun polku

Kartoitusten perusteella yrittäjälle suunnitellaan oma henkilökohtainen hyvinvoinnin ja kasvun polku. Matkan kesto on arvioitu olevan 8–10 kuukautta. Matkalla tullaan hyödyntämään hyvinvointiteknologian apuvälineitä sekä hankehenkilöstön ammattitaitoa.



Treenirinki

Treenirinki on yrittäjän omalle paikkakunnalle muodostettu pienryhmä. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti 2–3 viikon välein hyvinvointiin ja liikuntaa liittyvien sisältöjen pariin paikkakunnalle rekrytoitun oma-valmentajan opissa.



Training Campit

Vuorokauden mittaisilla Training Campeilla syvennyttään itsensä johtamisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Training Campien sisällöt koostuvat itsensä johtamisen ja mielen hyvinvoinnin työpajatyöskentelyistä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin asiantuntijaluennoista sekä käytännön liikunnasta. Training Campien toteutuspaikka ilmoitetaan hankkeen Kick Off -tilaisuudessa.



Yrittäjien hyvinvointifoorumi

Hyvinvoinnin ja kasvun polun viimeinen etappi on yrittäjien hyvinvointifoorumi. Hyvinvointifoorumeissa verkostoidutaan ja kokoonnutaan kuulemaan asiantuntijaluentoja sekä keskustellaan ja pohditaan eteläsavolaisten yrittäjien hyvinvoinnin edistämisestä tulevaisuudessa.

Hankkeen toimenpiteet ovat yrittäjälle maksuttomia. Majoitus ja ruokailukulut eivät ole tukikelpoisia kuluja, joten ne jäävät hankkeeseen liittyvissä toimenpiteissä osallistujan omaksi kustannettavaksi.

YRITTÄJÄN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLKU ETELÄ-SAVOSSA

1. Kick off

Yhteinen aloitus-tilaisuus omalla paikkakunnalla.

2. Lähtötilanteen tunnistaminen

Voimavara- ja hyvinvointikartoitukset sekä terveyskatsastus.

3. Treenirinki

Liikunta- ja hyvinvointipainotteiset ryhmätapaamiset omalla paikkakunnalla.

4. Training Camp 1

Itsensä johtaminen. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ravinto sekä arkiaktiivisuus ja liikunta.

5. Training Camp 2

Mielen taidot, stressi palautuminen ja uni. Kehonhuolto ja rentoutuminen.

6. Yrittäjien hyvinvointifoorumi

Etelä-Savon yrittäjien yhteinen hyvinvointifoorumi.

Ilmoittaudu hankkeeseen mukaan 14.3.2022 mennessä tästä.



Yhteystiedot Hankehenkilöstö:

Sami Piisilä
Projektipäällikkö
Puh. 044 745 6443
sami.piisila@tanhuvaara.fi
www.tanhuvaara.fi

Perttu Noponen
Projektipäällikkö
Puh. 050 350 3311
perttu.noponen@yrittajat.fi

