

Miten huolehdit työhyvinvoinnistasi?

(Se nedan på svenska)

Sipoolainen työhyvinvointivalmentaja Katriina Karkulehto kannustaa yrittäjiä panostamaan erityisesti uneen, liikuntaan, ajanhallintaan sekä sosiaalisiin verkostoihin. Katriina ehdottaa, että jokaisella yrittäjällä voisi olla oma työhyvinvointistrategia.



Katriina on taustaltaan pitkänlinjan liikkeenjohdon ammattilainen, joka vuonna 2018 päätti pitkällisen pohdinnan lopputuloksena hypätä sivuun aiemmasta yritysjohtajan työstään. Irtautuminen johti Onnia Services -yrityksen syntyyn ja yrittäjätaipaleen aloittamiseen yritysvalmentajana.

"Koen, että yrittäjänä voin toteuttaa työssäni minulle tärkeitä arvoja ja saan määrittää mitä teen, miksi ja kenelle. On hieno ja vahva tunne, kun saan tehdä myös itselle merkityksellisiä asioita ja auttaa muita onnistumaan."

Onnian kantavana toiminta-ajatuksena on yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kehittäminen, johon liittyvät psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten osa-alueiden tiivis vuoropuhelu. Katriina tukee asiakkaitaan yksilön kapasiteetin kasvattamisen ohella erityisesti johtajuuden kysymyksissä: ihmisten johtamisen taidoissa, ja siinä miten hyvinvoinnin johtamisen teemoja määritellään ja toimeenpannaan organisaatioissa. Tässä keskeisenä kohderyhmänä ovat johtoryhmät ja esimiehet.

Hän sanookin, että yrityksille hyvinvoinnin johtamiseen panostaminen on ennenkaikkea strateginen valinta, jonka tuloksista hyödytään myös tulevaisuudessa. Erilaisten ongelmien ja jaksamiseen liittyvien haasteiden ennaltaehkäisy on mahdollista panostamalla hyvinvointiin tässä hetkessä ja arkijohtamisen keinoin. Katriina painottaa työssään, että menestyminen ja vauhdissa pysyminen eivät tapahdu työntekijöiden hyvinvoinnin kustannuksella. Sillä on merkittäviä henkisiä ja taloudellisia seurauksia.

Hyvinvoinnin kulmakiveksi yksilötasolla Katriina nostaa yleisestä jaksamisesta huolehtimisen, sillä työ ja vapaa-aika ovat väistämättä vuorovaikutuksessa keskenään. Kiireessä ja erilaisissa elämäntilanteissa tasapaino eri osa-alueiden välillä saattaa muuttua, jolloin työ haukkaa aikaa palautumiselta ja levolta, sosiaalisilta suhteilta ja muilta elämän osa-alueilta tai toisin päin. Jokaisen elämässä on varmasti hetkiä, jolloin työ voi kuormittaa enemmän mutta se ei Katriinan mukaan saisi muuttua vallitsevaksi tilanteeksi. Erityisesti yrittäjällä omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää, sillä yrityksen suurin kapasiteetti on usein yrittäjässä itsessään kiinni. Tärkeää on myös opetella johtamaan omaa aikaa.

”Jos nyt jonkin yksittäisen yksilön hyvinvoinnin kannalta merkittävän asian nostan esiin, niin se on uni! Uni on kaiken jaksamisen peruskivi, eikä perustuksista saisi tinkiä. Keho tarvitsee lepoa ja palautuminen vaikuttaa siihen miten jaksamme niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Matalankynnyksen keskusteluapua on saatavilla, mikäli tuntuu, että unen kanssa on haasteita.”

Unen lisäksi hyvällä ravitsemuksella ja liikunnalla on parantava ja jaksamista tukeva vaikutus. Katriina korostaa myös henkiseen hyvinvointiin panostamisen tärkeyden. Perhe, ystävät, verkostot ja sparrauskumppanit ovat tärkeä voimavara, jotka tuovat energiaa ja tärkeää sisältöä elämään. On merkityksellistä päästä tuulettamaan omia ajatuksia, tulla kuulluksi sekä saada tukea. Katriinalle oma perhe, poika ja aviomies sekä ystävät ovat hyvin tärkeä voimavara ja energian lähde. Lisäksi Katriina mainitsee hänen omaksi henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin voimavarakseen lentopallon ja beachvolleyn pelaamisen, jolloin hän pääsee töistään täysin irti, ja samalla joukkueurheilu mahdollistaa monipuolisen sosiaalisen kanssakäymisen.

Katriina vinkkaa, että jokainen voisi laatia itselleen niin sanotun työhyvinvointistrategian, jossa yksilöllisesti tarkastellaan ja pohditaan oman elämän haasteita, tarpeita, voimavaroja ja tavoitteita.

”Yrittäjät saattavat uupua helposti kiireiden ja työn imun keskellä, joten olisi tärkeää pyrkiä vaikuttamaan asioihin ennakolta. Pienillä arjen valinnoilla on parhaimmillaan isoja vaikutuksia. Kun jokainen tiedostaa oman tilanteensa, on mahdollista ennaltaehkäistä asioiden paisumista liian isoksi ongelmaksi. Toivon jokaiselle sipoolaiselle yrittäjälle menestystä sekä aikaa pysähtyä kuuntelemaan omaa hyvinvointia!”

Lyhyesti:

Kuka: Katriina Karkulehto, Yrittäjä Onnia Services

Miten yhteyttä: puh. 050 5828 999 / katriina@onniaservices.fi, www.onniaservices.fi

Mistä asioista: Työhyvinvointi, hyvinvoinnin johtaminen, johtajuus, tiimityö, yritysvalmennus, jaksaminen

Hur tar du hand om ditt välmående i arbetet?

Sibbobördiga coachen inom arbetsvälmående Katriina Karkulehto uppmuntrar företagare till att satsa speciellt på sömn, motion, tidshantering och sociala nätverk. Enligt Katriina borde varje företagare ha en egen strategi för välmående i arbetet.

Katriina, som har lång arbetserfarenhet inom företagsledning, hade för en längre tid funderat på att avstå från sitt arbete som företagsledare. År 2018 fattade hon det slutgiltiga beslutet och gjorde just så. Därefter grundade hon företaget Onnia Services och påbörjade sitt företagarliv som affärscoach.

”Jag upplever att mitt nuvarande arbete ger mig möjlighet att förverkliga de värden som är viktiga för mig. Jag får själv bestämma vad jag gör, varför och för vem. Det känns fint och starkt att få göra också saker som är viktiga för mig och att hjälpa andra att lyckas.”

Den bärande verksamhetsidén för Onnia är att utveckla individernas övergripande välmående och orkande i tät dialog mellan deras psykiska, fysiska och sociala förmågor. Katriina stödjer sina kunder i att öka den individuella kapaciteten, men hon står också till tjänst speciellt när de har frågor om ledarskap: hur man leder människor och hur man definierar och utför olika teman inom välfärdsledning. En central målgrupp för arbetet är ledningsgrupper och chefer.

Enligt henne gör företagen främst ett strategiskt val när de väljer att satsa på välfärdsledning. Valet ger resultat som man kan dra nytta av också i framtiden. Det är möjligt att förebygga olika problem och utmaningar som har att göra med orkande om man satsar på välmående här och nu och använder de verktyg som ledarskapet i vardagen har att erbjuda. I sitt arbete poängterar Katriina att företagen inte ska försöka nå framgångar eller hålla takten på arbetstagarnas bekostnad. Annars kan det ha betydande psykiska och ekonomiska påföljder.

Enligt henne är grundstenen för välmående på individnivå att man värnar om det allmänna orkandet, för arbete och fritid är oundvikligen i växelverkan med varandra. Balansen mellan dessa olika delområden kan förändras vid olika livssituationer eller när man har bråttom. Då tar arbetet en del av den tid som behövs för återhämtning och vila, sociala relationer och livets andra aspekter – eller tvärtom. Det finns säkert tider då vi alla känner oss mer eller mindre belastade på grund av arbetet, men enligt Katriina ska man se till att situationen inte fortsätter för länge. Speciellt om man är företagare är det viktigt att ta hand om sitt eget orkande, för ett företags största kapacitet är oftast just företagaren själv. Det är också viktigt att man lär sig att leda sin egen tidsanvändning.

”Om jag nu vill lyfta fram en betydelsefull sak som har att göra med det individuella välbefinnandet, då är det nog sömn! Sömnen är grundstenen till att man orkar alls, och grunderna borde man absolut inte pruta på. Kroppen behöver vila, och återhämtningen påverkar hur vi orkar både i arbetet och på fritiden. Om sömnen känns utmanande ska man inte tveka på att kontakta en expert.”

Sömnen är dock inte den enda faktorn som förbättrar en människans prestationer och hjälper henne att orka i vardagen. Motion och en bra kost har samma påverkan. Katriina betonar också betydelsen av att satsa på det psykiska välbefinnandet. Familj, vänner, nätverk och kumpaner som sparrar är en viktig resurs som ger företagaren energi och innehåll i livet. Det är viktigt att man har möjlighet att vädra sina tankar, bli hörd och få stöd. Katriina har själv en mycket viktig resurs i sin familj, son och make samt i sina vänner. De ger henne energi. Katriina nämner också volleyboll och beachvolley som sina resurser för både det psykiska och

det fysiska välbefinnandet. När hon spelar kan hon frigöra sig helt från sitt arbete, och i lagsporter får hon en möjlighet till att umgås socialt på många olika sätt.

Katriina vill också ge ett tips: alla kan upprätta en så kallad strategi för välmående i arbetet för sig själva. I strategin skärskådar och funderar man på sitt liv och på sina egna utmaningar, behov, resurser och mål.

"Företagare blir lätt utmattade av brådskande uppgifter och det hektiska arbetet. Därför är det viktigt att försöka påverka sakerna redan i förväg. Små val som man gör i vardagen kan som bäst ha stora påverkan. När alla blir medvetna om sin egen situation är det möjligt att förebygga problem som annars kan växa för stora. Jag önskar alla Sibboföretagare lycka och välgång. Hoppas ni har tid för att också lyssna på hur ni själv mår!"

I korthet:

Vem: Katriina Karkulehto, företagare, Onnia Services

Hur tar man kontakt: tfn 050 5828 999 / katriina@onniaservices.fi, www.onniaservices.fi

Om vad: Välmående i arbetet, välfärdsledarskap, ledarskap, arbete i team, företagscoaching, orkande