

Työssä jaksamisen haasteet ja niiden taklaaminen maaseutuyrityksissä

9.12.2025

NaturEST® on Naturest Oy:n rekisteröity tavaramerkki. Tämä materiaali ja kaikki sen sisältö on Naturest Oy:n omistamaa, eikä sitä saa jakaa, kopioida tai myydä ilman omistajan kirjallista suostumusta. Kaikki oikeudet pidätetään.

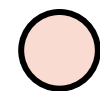


Kanssanne tänään



Rita Porkka

- Maaseutuyrittäjä (luonnon sekatyöläinen, leipuri, kahvilaemäntä, kouluttaja, nepsyvalmentaja, metsäpedagogi, ympäristökasvattaja, talonmies, atk-tuki

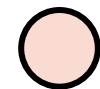




ESITYKSEN SISÄLTÖ



- 1 Työhyvinvoinnin osatekijät
- 2 Työssä jaksamisen haasteet
- 3 Maaseutuyrittäjyyden erikoispiirteet
- 4 Ylikuormitus – miten se ilmenee
- Minitauko
- 5 Työhyvinvoinnin tukeminen
- 6 Palautuminen ja arjen hallinta
- Yhteenveto ja kysymykset



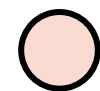


1. Työhyvinvoinnin osatekijät

Fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja taloudellinen hyvinvointi



- Fyysinen: uni, ergonomia, ravinto, kuormitus
- Psyykkinen: hallinnan tunne, motivaatio
- Sosiaalinen: vuorovaikutus, tuki
- Taloudellinen ja kulttuurinen: selkeät roolit, resurssit, toimeentulo





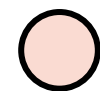
1. Työhyvinvoinnin osatekijät

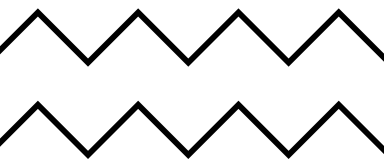
Työhyvinvointi rakentuu useista toisiinsa vaikuttavista osa-alueista.

Mitä paremmin henkilö voi itse vaikuttaa, sitä paremmin työhyvinvointi toteutuu.



? POHDINTATEHTÄVÄ (n. 3 minuuttia, yksilötehtävä)
Miten eri työhyvinvoinnin osatekijät toteutuvat sinulla tällä hetkellä? Mikä kaipaisi toimenpiteitä?





2. Työssä jaksamisen haasteet

Työhyvinvoinnin riitasoinnut syntyvät...



- Ylikuormitus, kiire, arvojen vastainen tekeminen
- Epäselvät tavoitteet ja roolit
- Johtajuus ongelmat, yksinäisyys
- Ergonomia, työn rasittavuus
- Taloudellinen epävarmuus

3. Maaseutuyrittäjyyden erikoispiirteet

- Yksinäisyys ja työyhteisön puute
- Kausiluonteisuus / ajankäyttö
- Taloudellinen epävarmuus
- Työn ja vapaa-ajan erottamisen vaikeus
- Fyysinen kuormittavuus (etenkin maatalousyrittäjillä)
- Toimintaympäristön haasteet



Pohdintatehtävä (n. 3 min, yksilötehtävä):

**Mikä tai mitkä kuormitustekijät vaikuttavat omaan jaksamiseesi tällä hetkellä?"*



naturest





4. Ylikuormitus ja miten se ilmenee

- Ärtynisyys, motivaation lasku, negatiiviset tunteet korostuvat
 - Univaikeudet / ylivireys
 - Keskittymisen haasteet, unohtelu, toiminnanohjauksen ongelmat
 - Fyysiset oireet (päänsärky, jännityskivut)
-
- Fyysinen ja henkinen kuormitus ”satavat samaan laariin”





5. Työhyvinvoinnin tukeminen

1. OMIEN TUKIVERKOSTOJEN LUOMINEN

*yrittäjäyhteisöt, kollegat → säännölliset tuumaustuokiot

2. ARJEN RAKENTEET KUNTOON

*työn suunnittelu, priorisointi, pilkkominen, rajojen asettaminen, muistilistat

*kalenteroi myös vapaa-aika!

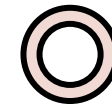
3. PIDÄ HUOLI TOIMINTAKYVYSTÄ eli löydä itselle sopivimmat palautumisen keinot. Itsemyötätunto.

4. ULKOISTA

*toiminnot, jotka ei ole sinun ominta osaamista

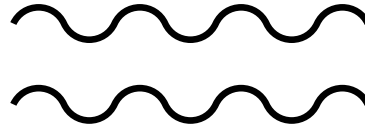


6. Palautuminen ja arjen hallinta

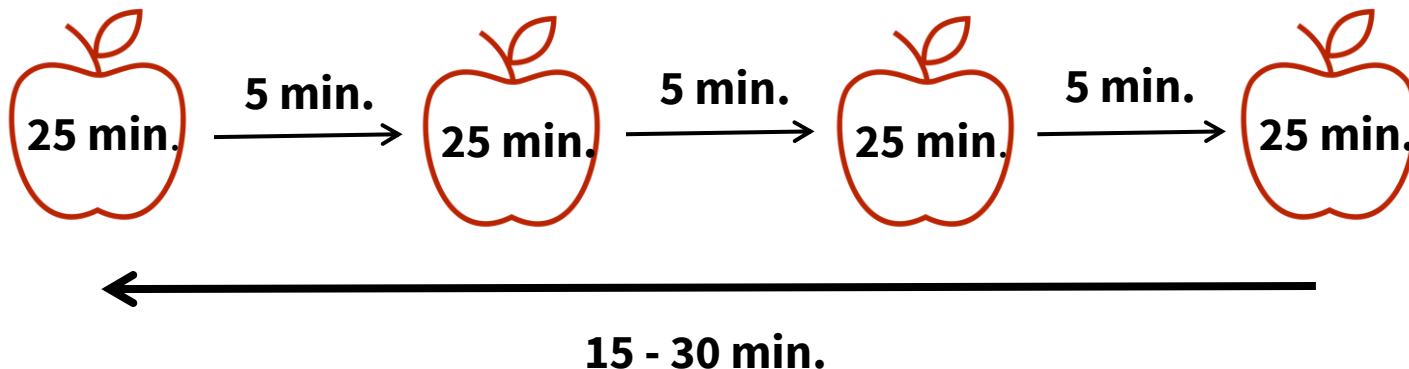


FYYSINEN PALAUTUMINEN

- 1. **RAVINTO:** säännöllisyys, 80/20
- 2. **LIIKUNTA:** ylläpitää toimintakykyä joko aktivoiden tai palauttaen
- 3. **LEPO:** päivän aikana tapahtuvat mikrotauot, työn tauotus, hermoston rauhoittaminen.



POMODOROTEKNIikka



**natur
est**

6. Palautuminen ja arjen hallinta

PSYYKKINEN PALAUTUMINEN

Dramma-malli on viitekehys, jossa mentaalista palautumista kuuden eri tarpeen kautta:

D = irrottautuminen (detachment)

R = rentoutuminen (relaxation)

A = omaehtoisuus (autonomy)

M = taidonhallinta (mastery)

M = merkityksellisyys (meaning)

A = yhteenkuuluvuus (affiliation)





Yhteenveto

Työssä jaksamisen nopeat



A = **Arjen rakenteet**: lopeta kerroksellinen tekeminen, rytmitä työ ja tauot, aseta rajat, luo sinulle sopivat rutiinit (esimerkiksi työvaiheiden pilkkominen, muistilistat) → työn tekemisessä hallinnan tunne

B = **Balanssi**: huomioi omat tarpeet ja rajat → työn ja muun elämän tasapaino, fyysinen ja psyykkinen jaksaminen

C = **Compassion (myötätunto)**: puhu itsellesi nätisti, tunnista rajasi. Suuntaa huomio asioihin, joihin voit vaikuttaa → vähentää henkistä kuormaa



Yhteenveto ja keskustelu

Työhyvinvointi ei ole erillinen osa elämää, eikä työ saa viedä kohtuuttomasti energiaa.

Kuormitumme eri asioista, palaudumme eri keinoin.

On tärkeä tunnistaa ylikuormituksen merkit.

Ennakointi on aina helpompaa kuin korjaaminen.

Mene metsään – luonto elvyttää!

Mieti 1 konkreettinen muutos, mitä teet hyvinvointisi parantamiseksi seuraavan viikon aikana

<https://www.ttl.fi/>

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>

©NATUREST OY



Kiitos!

rita@naturest.fi
<https://naturest.fi>

SOME:

IG /naturest_finland/
IG /loppulanluontokahvila/

FACEBOOK /naturestfinland/
FACEBOOK /loppulanluontokahvila/

**natur
est**

