Superihminen vai uupunut yrittäjä



LOIMU

Työelämäasiantuntija, työnohjaaja
Petra Bedda 28.9.2026

1

Teemoja

- Yrittäjän työhyvinvointi, lähteet ja esteet
- Superihmisen myytit ja ajattelumallit
- Inhimillinen ja kestävä tapa yrittää

LOIMU

2

Millä yhdellä sanalla kuvaisit yrittäjäarkeasi juuri nyt?

3

Työhyvinvointi on yrittäjän tärkein sijoitus



4

Muuttunut työelämä vaikuttaa myös yrittäjyyteen

1. Työn luonne on muuttunut - tietotyö, tiedon tuottaminen ja prosessointi lisääntynyt – uudenlainen, kognitiivinen kuormitus, mikä vaikuttaa työn henkiseen kuormitukseen
2. Kiihtyminen, nopeutuminen ja tehokkuus
3. Kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät (multitaskaus, monitehtäväisyys) on lisääntynyt
4. Digitalisaatio, robotisaatio, tekoäly
5. Itsenäinen työn suunnittelu- ja päätöksentekovaatimukset
6. Oppimisvaatimukset ja työssä tarvittavien taitovaatimusten lisääntyminen

LOIMU

5

Miten intensifikaatio näkyy yrittäjien työpöydällä?

Osallistujien ennakkovastaukset kysymykseen ”Mikä kuormittaa?”

- Taloudellinen epävarmuus
- Asiat joita ei osaa ja jotka ei kiinnosta kuten myynti
- Yksinäisyys
- Myymisen "pakko”
- Liian paljon "säätöä" ja "sälää" ydintehtävän lisäksi
- Nipinnapin pärjää taloudellisesti.
- Loputon paperinpyörittely, joka ei millään lailla liity eikä edistä varsinaista työtä.
- Vastuu. Kukaan ei juuri antamassa palautetta työstä.
- Epätietoisuus, asioita tapahtuu ennakoimatta.
- Vastuu kaikesta
- Ajoittain työn paljous
- Rajattomuus
- Ei uskalla pitää työkuormaa maltillisena kun ei tiedä onko tulevaisuudessa töitä ollenkaan.
- Uudistumisen pakko

LOIMU

6

Yrittäjien voimavaroja

Liikunta Asiakkaat
Perhe Oman näköinen työ Uni
Verkostot Hyvät tulot
Vapaus Itsenäisyys
Ystävät Tavoitteet
Luonto Vastuunkanto Harrastukset
Tapahtumat Hyvinvointi
Itsensä kehittäminen Usko
Asiakaskohtaamiset Ajankäyttö Koulutukset
Yksinyrittäjät Tulevaisuus Hiljaisuus Positiivisuus

7

Työhyvinvoinnin näkökulmia



- Kaikki ihan ok
- Passiivista

Missä kohtaa olet juuri nyt, asteikolla 1 - 10? Kirjoita chattiin

8

Pohdittavaa

Jos jatkat työskentelyäsi seuraavan vuoden samalla tavalla kuin nyt, missä kohtaa janaa uskot olevasi syksyllä 2027?



LOIMU

9

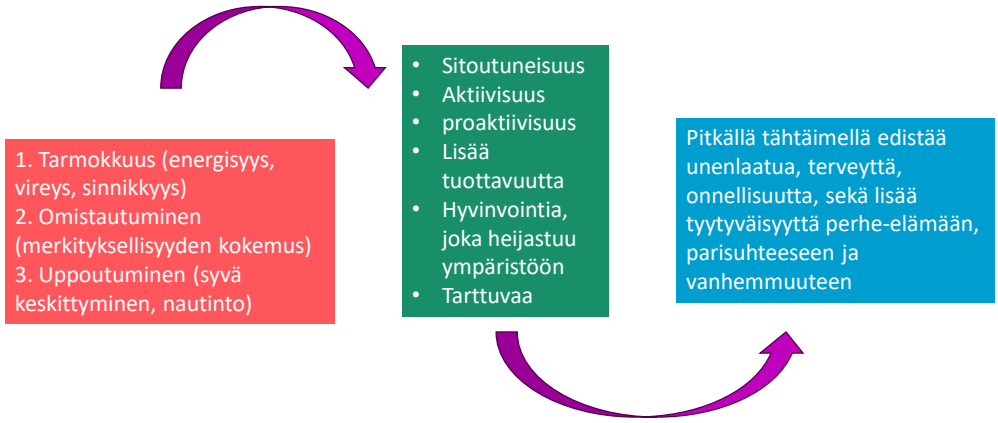
Mitä tiedetään yrittäjien hyvinvoinnista?

- Yrittäjät kokevat enemmän työnimua
- Yrittäjillä vähemmän työuupumusta kuin palkansaajilla
- Päivittäinen työstä palautuminen matalampaa (korkea sitoutuneisuus)
- Korkea autonomia edistää hyvinvointia
- Yksinyrittäjät psykologisesti tervein yrittäjyyden muoto

Lähde: Job burnout and work engagement in entrepreneurs: How the psychological utility of entrepreneurship drives healthy engagement, 2023 & Coping, identity work and the dark sides of entrepreneurship: evidence from technology startups founders Open Access, 2026

10

Yrittäjillä on korkea työnimu

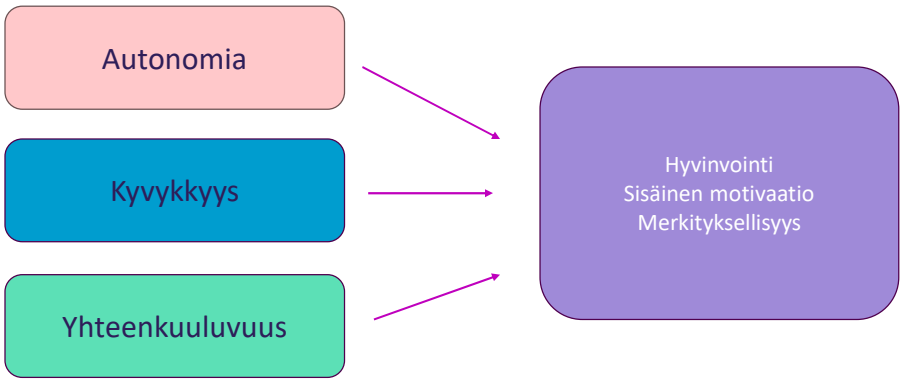


Testaa työnimua: https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi

Lähde: https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyon-imu

11

Työn imua hyvinvointia vahvistamalla (Deci&Ryan, 2000, Martela 2014)

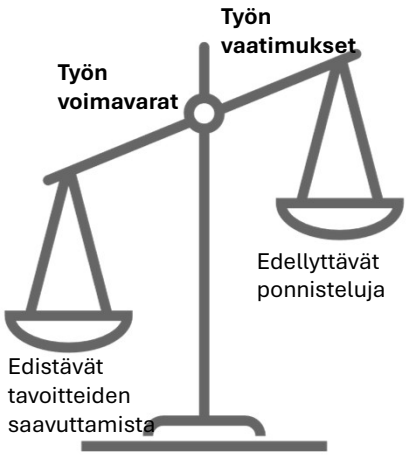


LOIMU

12

Työn vaatimus- ja voimavaratekijät

Fyysiset
työtilat ja välineet
Psykologiset
Vaikutusmahdollisuudet, työn tulosten näkeminen, työn kehittävyys, palkitsevuus, merkityksellinen työ
Sosiaaliset
Verkostot, toiset yrittäjät, asiakkaat, onnistuneet asiakaskohtaamiset, koulutukset ja tapahtumat,
Organisatoriset
Vapaus, autonomia, mahdollisuus käyttää osaamista, työn ja muun elämän yhteensovittamisen mahdollisuudet



Estevaatimukset
Energiaa vievät, työntekoa haittaavat. (Loputon paperityö, hallinnollinen työ, sälä, epäselvät asiat, taloudellinen epävarmuus, huoli töiden riittävyydestä)

Haastevaatimukset
Innostavat, vaikkakin samalla voivat myös kuormittaa (Vastuu, moninaiset tehtävät, uudistuminen, myynti ja asiakashankinta, työmäärä, kasvun tavoittelu, oman osaamisen kehittäminen)

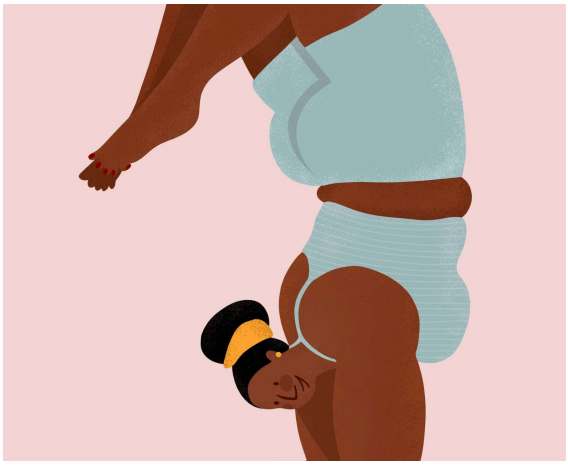
JD-R malli, työn vaatimukset ja voimavarat, Bakker&Demerouti, 2017

13

Pohdittavaa

Mistä voimavarasta olet viime kuukausina tinkinyt?

Esimerkiksi palautumisesta, verkostoista, liikunnasta, vapaa-ajasta tai merkityksellisistä työtehtävistä.



LOIMU

14

Inhimillinen ja kestävä tapa yrittää

01
Työn tuunaus

02
Hyvinvointia edistävät ajatusmallit

03
Selkeät tavoitteet

04
Palauttava arki

15

Työn voimavarojen ja vaatimusten tasapainottaminen eli työn tuunaus

- Yrittäjänä voit itse vaikuttaa sinulle tärkeisiin työn voimavaroihin
- Neljä keinoa:
  - Lisätä rakenteellisia voimavaroja (esim. uuden taidon opettelu)
  - Lisätä sosiaalisia voimavaroja (tuen pyytäminen, verkostojen hyödyntäminen)
  - Lisätä haastevaatimuksia (esim. tavoitteiden asettaminen)
  - Vähentää haastevaatimuksia (esim. työaikojen järjestäminen

16

Henkilökohtaisten voimavarojen vahvistaminen

Toiveikkuus:
Haaveile, palkitse itsesi pienistä onnistumisista, pilko tavoitteet pieniksi

Optimismi:
Luo myönteistä odotusta
Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa

Itseluottamus:
Kerää tarinoita onnistumista
Opi toisilta

Sitkeys:
Tee voimavaraluettelo, kirkasta ydinarvojasi

17

Tutkaile ajatuksiasi – millaiset ylläpitävät stressin kehää?



- Vaatimukset: ”Minun pitää tehdä tämä täydellisesti”
- Ennustukset: ”En saa kuitenkaan sitä tarjousta läpi”
- Uskomukset: ”Yrittäjyys tarkoittaa ympäripyöreitä päiviä”
- Sitten kun: ”Voin levätä sitten, kun saan tämän projektin valmiiksi”
- Tulkinnat: ”Muut yrittäjät näyttävät menestyvän helposti”

18

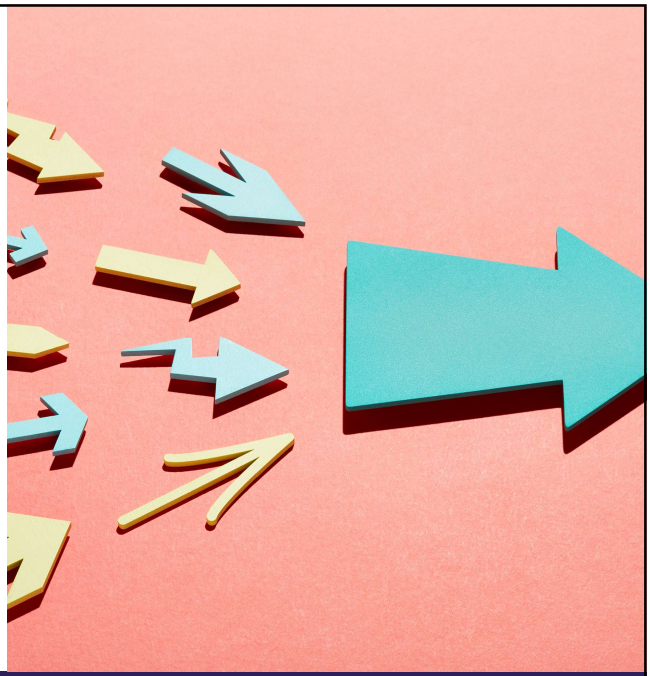


19

Tavoitteiden merkitys hyvinvoinnille

Tavoitteet ovat toimivia työkaluja koska ne

1. Auttavat tekemään oikeita asioita
2. Suuntaavat huomiota siihen, mihin olet menossa
3. Luovat psyykkistä energiaa ja auttavat ponnistelemaan
4. Lisäävät sinnikkyyttä
5. Saavat luomaan suunnitelmia tavoitteiden saavuttamiseksi.
6. Tavoitteessa eteneminen lisää tyytyväisyyttä



LOIMU

20

Kumpaa siedät paremmin, kiirettä vai hiljaisuutta?



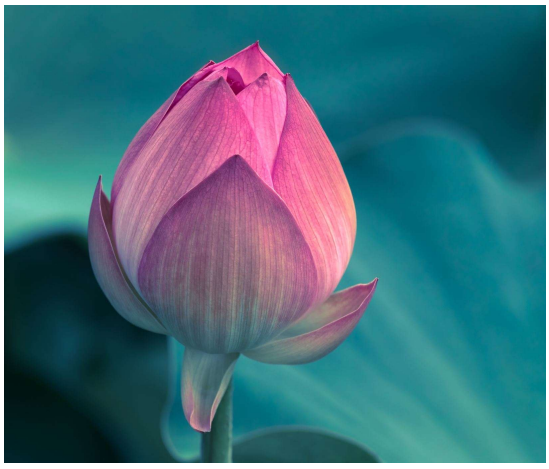
LOIMU

21

Miten kestää epätasaisuutta?

1. “Munat moneen koriin”
2. Asiakas- ja tilauskannan jatkuva seuranta
3. Matalat kiinteät kulut
4. Suunnittele ja varaudu etukäteen
5. Rahastot, säästöt

Mitä muuta?



22

Työkaluja ajan rajaamiseen

Ryhmittele samankaltaiset asiat yhteen esim. maanantai on myyntipäivä

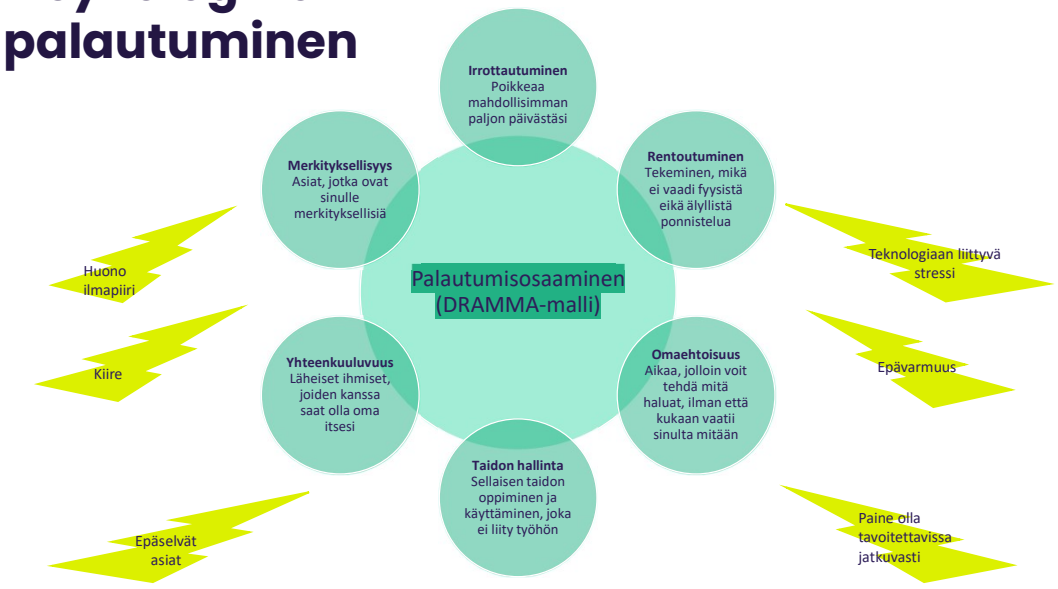
Päätä etukäteen, paljonko jokin tehtävä saa viedä aikaa, esim. tarjous 45 min.

Rajaa rohkeasti aikaa: klo 18 jälkeen en katso sähköposteja

Joka viikon alkuun: kolme tärkeintä asiaa viikkoon

23

Psykologinen palautuminen



24

Mitä vahvistan, mistä päästän irti, mitä vaalin?

Hyvinvointilupaus itselleni seuraavalle kahdelle viikolle

Vahvistan

yksi asia, joka lisää energiaa tai työnimua

Päästän irti

yksi asia, joka kuormittaa enemmän kuin hyödyttää

Vaalin

yksi asia, joka jo nyt tukee hyvinvointiani

Kirjoita jokaiseen kohtaan vain yksi asia

25



Minkä ajatuksen / työkalun poimit mukaasi?

26

Kiitos!

Luonnon-, ympäristö- ja metsätieteilijöiden sekä ruoka-alan korkeakoulutettujen liitto Loimu ry

Mikonkatu 8 A, 8. krs 00100 Helsinki www.loimu.fi

LOIMU

27