

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Hagström, S., Tarnanen, P. & Perttunen, J. (2020) Hevosalan yrittäjät saivat eväitä hyvinvointiin Potkua Pirkanmaalle -hankkeesta. TAMK-blogi, 17.8.2020.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/hanketoiminta/hevosalan-yrittajat-saivat-evaita-hyvinvointiin-potkua-pirkanmaalle-hankkeesta/>

Hevosalan yrittäjät saivat eväitä hyvinvointiin Potkua Pirkanmaalle -hankkeesta

17.8.2020 — Arja Hautala



Talliyrityksen fyysikkä -koulutukseen osallistui iloista porukkaa. Oikealla ylärivissä kouluttaja Ilkka Piironen TAMKista.

Potkua Pirkanmaalle -hankkeen tavoitteena oli hevosyrittäjien hyvinvoinnin parantaminen ja keskinäisen verkostoitumisen kehittäminen. TAMKin toteuttama Maaseuturahaston rahoittama hanke päättyi 30.4.2020.

Hankkeen alkuvaiheessa tehty esikartoitus viitoitti koulutusten ja muun toiminnan sisältöjä. Hankkeessa järjestettiin lähikoulutuksia, jatkuvia koulutuksia ja hyvinvointimittauksia monesta eri aiheesta, sekä opintomatka Ruotsiin ja tallivierailu Pirkanmaalle. Hankkeessa toteutui 9 lähikoulutusta, joihin osallistui 114 pirkanmaalaista yrittäjää tai yrittäjäksi alalle aikovaa noin 40 eri hevosalalla toimivasta yrityksestä. Yhteensä hankkeen toimintaan osallistui 166 hevosalan yrittäjää. Hanketta sponsoroiti 15 yritystä sekä pari puhujasponsorioita.

Hevosyrittäjien hyvinvoinnista

Työstä ja vapaa-ajasta kertyvä kuormittuminen ja siitä palautuminen kiinnostivat monia yrittäjiä. Hankkeessa pyrittiin selvittämään hevosyrittäjien kuormittumista ja palautumista

sekä edistämään heidän terveytensä tukevia valintoja. Hankkeessa hyödynnettiin Firstbeat Technologies Oy:n kehittämää hyvinvointianalyysiä, jonka avulla voidaan tunnistaa työn ja vapaa-ajan kuormittavia tekijöitä. Hyvinvointianalyysillä pystytään myös arvioimaan unen laatua ja riittävyyttä. Hankeosallistujille tarjottiin mahdollisuutta osallistua edullisesti mittauksiin koko hankkeen toiminta-ajan. Mittauksiin osallistui yhteensä 10 henkilöä.

Vaikka tutkittavia oli kohtuullisen vähän, voidaan tuloksista nostaa esille joitain yhteisiä piirteitä. Tutkittavista yli 2/3 arvioi liikkuvansa oman terveytensä kannalta riittävästi. Tulokset osoittivat, että terveyden kannalta liikkui kuitenkin riittävästi vain puolet tutkittavista. Loput liikkuivat joko kohtalaisesti tai heidän liikkumisensa oli riittämätöntä. Palautekeskustelussa puolet asetti tavoitteekseen kasvattaa omaa liikkumistaan. Vapaaehtoisen liikunnan lisäämiseen on syytä kannustaa, koska parempi fyysinen kunto auttaa myös työssä jaksamisessa. Riittävä uni ja palautuminen unen aikana parantavat kykyä selviytyä kuormittavista tilanteista. Hevosyrittäjien työ on usein epäsäännöllistä, jolloin palautuminen unen aikana saattaa olla riittämätöntä. Tulosten mukaan kaikki palautuivat unen aikana joko hyvin tai ainakin kohtalaisesti.

Vaikka tutkittavista 70 % koki aloituskeskustelun perusteella olevansa stressaantunut, eivät tulokset tukeneet tätä, vaan ryhmän tulos oli hyvä. Tämä oli aloituskeskustelun perusteella yllättävää, mutta tutkittavat näyttävät löytäneen omat keinonsa hallita stressiään. Tämä on ilahduttavaa, koska stressin vastapainoksi tarvitaan oikeanlaisia palautumiskeinoja edistämään työssä jaksamista ja ehkäisemään ylikuormittumisen riskiä.

Hyvinvointianalyysimahdollisuuden lisäksi hankkeessa toteutettiin runsaasti yrittäjän hyvinvointiin liittyvää koulutusta. Koulutusta oli mahdollista saada seuraavista aiheista:

- Persoonallisuustyypit ja hyvinvointi
- Psykkinen hyvinvointi ja stressinhallinta
- Yrittäjän arjenhallinta
- Talliyrittäjän fysiikka

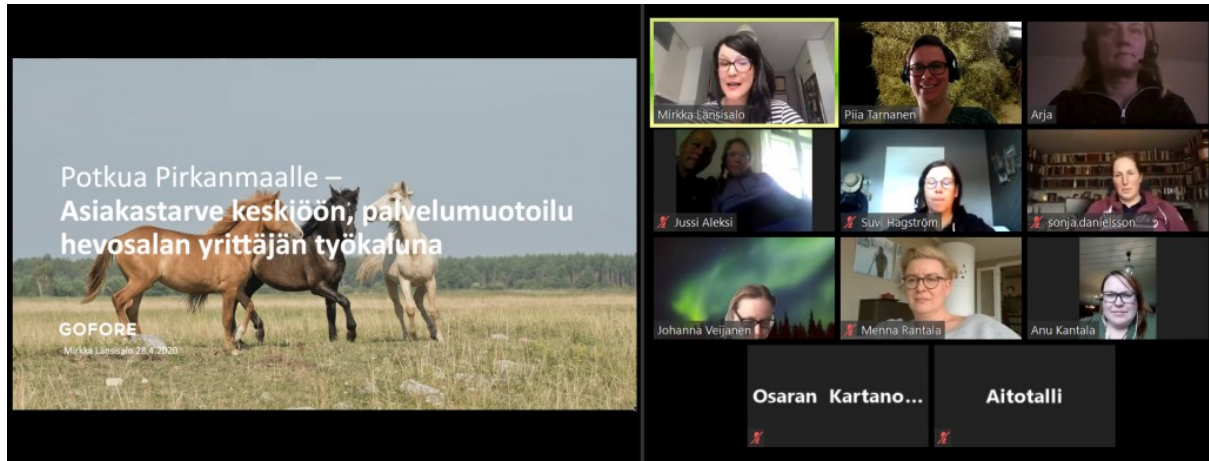
Lisäksi tarjottiin pienryhmä- ja yksilökeskusteluja omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta psykologin johdolla.

Liiketoimintaosaamista tukeva koulutus vaikutusta yrittäjän hyvinvointiin

Liiketoiminnan sujumisella on vaikutusta yrittäjän hyvinvointiin ja toisaalta hyvinvoiva yrittäjä antaa vahvat lähtökohdat liiketoiminnalleen. Liiketoimintaa tukevalla koulutuksella voidaan vaikuttaa myös yrittäjän hyvinvointiin. Hankkeessa oli mahdollisuus saada koulutusta monipuolisesti liiketoiminnan kehittämiseen: investointitukimahdollisuuksista, hevosyrittäjän lakitiedoista, markkinoinnista, pienyrittäjän taloustaidoista ja palvelumuotoilusta. Osaamisen kehittämisen tavoitteena oli vähentää henkistä ja erityisesti taloudellisten asioiden hoitamiseen liittyvää kuormitusta, jota alan yrittäjät pitivät suurimpana kuormitustekijänään. Taloustaitojen lisäämisestä hankkeessa voi lukea enemmän keväällä 2020 julkaistussa blogijutusta:

<https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/hanketoiminta/talousoppia-hevosalan-yrittajille/>

Keväällä 2020 alkanut COVID 19 -epidemia vaikutti myös Potkua Pirkanmaalla -hankkeeseen. Tarkoituksena oli järjestää huhtikuussa 2020 vielä yksi lähikoulutus TAMKissa, mutta epidemian takia tämä ei ollut mahdollista. Ketterästi toimien saimme ”koronatoteutuksena” palvelumuotoilukoulutuksen toteutumaan Zoom-alustalla. Kouluttajaksi saimme **Mirkka Länsisaloon** Gofore Oy:stä. Tästä tuli uutta oppia ainakin järjestäjille, mutta varmasti myös hyvä kokemus koulutukseen osallistuville.



”Koronakevään” etäkoulutuksessa keskityttiin asiakastarpeen saamiseen keskiöön.

Mitä jäi elämään?

Osallistajat saivat hankkeen toteutusten kautta monipuolisesti tietoa oman hyvinvoinnin edistämiseen ja liiketoiminnan kehittämiseen. Benchmarking-vierailut Ruotsissa ja Pirkanmaalla Kärppälän Ratsutilalle antoivat ideoita ja ajatuksia omaan toimintaan. Markkinointiin ja asiakkaiden tarpeen tärkeyteen saatiin uusia ajatuksia ja konkreettisia työkaluja. Erityisen tärkeäksi nähtiin mahdollisuus verkostoitumiseen ja kokemusten jakamiseen muiden alan yrittäjien kesken. Hienointa oli, että yrittäjät itse pitivät hankkeen tarjoamaa mahdollisuutta jakaa vertaistukea toisilleen tarpeellisena hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

“On hyvä huomata, että muutkin hevosalousyrittäjät kokevat työnsä haasteet samanlaisiksi kuin itse kokee”.

Hanke antoi objektiivista näkökulmaa siihen, miten hevosyrittäjien hyvinvointia voidaan kohentaa. Siihen liittyy vahvasti mielen hyvinvoinnin tukirakenteet, riittävä lepo suhteessa rasitukseen, ajankäytön hallinta, terveellinen ravinto säännöllisine ruokailurytmeineen ja kokonaisvaltainen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen omaksuminen osaksi omaa arkea. Omasta hyvinvoinnista huolehtimista pidettiin merkityksellisenä jo sen takia, että monelle pienyritykselle yrittäjän sairastuminen tai terveydentilan heikentyminen on iso riskitekijä. Koettuun hyvinvointiin hevosyrittäjillä vaikuttaa selkeänä osana myös vertaistuen tai työkavereiden puute, ahkerien sekä luottavien työntekijöiden ja sijaisten saaminen.

Hankkeen aikana onnistuttiin sille asetuissa tavoitteissa siinä määrin, että lähikoulutuksiin ja yhteen webinaariin osallistui lopulta reilusti yli 100 yrittäjää tai yrittäjäksi aikovaa. Palautteen perusteella useat heistä ovat alkaneet tekemään jotain omaan hyvinvointinsa parantamisen eteen. Koulutustoiminta antoi heille hyviä eväitä terveyden edistämiseen,

osaamista yrityksen kehittämiseen ja vinkkejä kannattavampaa yritystoimintaan. Se herätti ajatuksia, ja tämä on jo askel kohti muutosta.

[Potkua Pirkanmaalla -hanke](#) oli suunnattu Pirkanmaan alueella toimiville hevosalan yrittäjille tai yrittäjiksi aikoville. Tavoitteena oli hevosyrittäjien hyvinvoinnin parantaminen ja keskinäisen verkostoitumisen kehittäminen. Hanke tarjosi heille muun muassa esikartoituksen avulla määriteltäviä osaamistarpeita vastaavaa koulutusta hyvinvoinnin, liiketoimintaosaamisen, tallien toimintojen järjeistämiseen ja uudistamiseen. Hanke liittyi Manner-Suomen maaseudun kehittämissuunnitelmaan ja sen toteuttamiseen on saatu rahoitusta EU:n maaseuturahastosta. Hankkeen toiminta-aika oli 1.10.2018 – 30.4.2020.

Kirjoittajat: Suvi Hagström, projektikoordinaattori, TKI-palvelut, TAMK; Piia Tarnanen, projektikoordinaattori, TKI-palvelut, TAMK; Jarmo Perttunen, yliopettaja, Hyvinvointi ja terveysteknologia, TAMK

Kuvat: Saara Lehtonen, Suvi Hagström ja Piia Tarnanen