

Laura Fält & Laura Meynet

OOKKO NÄÄ RESSAANTUNU? - HYVINVOINTIA PIENYRITTÄJILLE

Tapahtuma matkailu- ja ravintola-alan yrittäjille

OOKKO NÄÄ RESSAANTUNU? - HYVINVOINTIA PIENYRITTÄJILLE

Tapahtuma matkailu- ja ravintola-alan yrittäjille

Laura Fält & Laura Meynet
Opinnäytetyö
Kevät 2023
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Laura Fält & Laura Meynet
Opinnäytetyön nimi: Ookko nää ressaantunu? -Hyvinvointia pienyrittäjille
Työn ohjaajat: Eija Mämmelä ja Marika Heiskanen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2023
Sivumäärä: 49 + 3 liitettä

Viime vuosien globaalit muutokset terveydellisessä, poliittisessa ja taloudellisessa tilanteessa ovat tuoneet epävarmuutta myös paikallisen tason toimijoille. Näiden muutoksien tuomasta epävarmuudesta ovat Suomessa kärsineet erityisesti matkailu- ja ravintola -alojen pienyrittäjät. Yritysten vaikean taloudellisen tilanteen lisäksi työntekijäpula on tuonut alalle epävarmuutta ja lisännyt yrittäjien stressiä. Ravintola- ja matkailualalla kuormitusta aiheuttaa psyykkisten tekijöiden lisäksi myös raskas fyysinen työ.

Yrittäjät ovat tutkimusten mukaan alttiita sairastumaan työuupumukseen. Työuupumus ja sairauspoissaolot liittyvät usein työhyvinvoinnin puutteeseen. Fysioterapeuteilla on tärkeä rooli työkyvyn sekä työhyvinvoinnin edistämisessä ja ylläpitämisessä sekä työuupumuksen ehkäisemisessä. Voimavarat, palautuminen ja stressinsäätelykyvyt ovat työkyvyn ja työhyvinvointiin vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä. Niitä voidaan erilaisten harjoitusten kautta tunnistaa ja vahvistaa, ja näin lisätä hyvinvointia niin työssä kuin henkilökohtaisessa elämässä.

Osana opinnäytetyötämme järjestimme ryhmämuotoisen hyvinvointitapahtuman matkailu- ja ravintola-alan pienyrittäjille. Tapahtuman tavoitteena oli mahdollistaa pienyrittäjille palautumisen, voimavarojen sekä stressinhallintaa parantavien keinojen tunnistaminen ja käyttöön ottaminen arjessa ja työssä, ja näin lisätä yrittäjien työhyvinvointia sekä ehkäistä työssä uupumista. Tapahtumassa käytettäviksi menetelmiksi valikoituivat tietoiskumaiset luennot, kehonhuollollinen liikunta sekä ohjatut hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Lisäksi menetelminä käytettiin ryhmäkeskusteluita sekä itsereflektiota.

Opinnäytetyön tietoperusta hankittiin ja teoriaosuus kirjoitettiin kesällä 2022. Tapahtuma oli yhden iltapäivän pituinen ja se järjestettiin tammikuussa 2023. Tapahtumassa oli tavoitteen mukaisesti kuusi osallistujaa. Tapahtumasta saatu palaute oli positiivista ja tapahtumalle asetetut tavoitteet täyttyivät.

Asiasanat: hyvinvointi, palautuminen, stressi, tapahtuma, työhyvinvointi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

Authors: Laura Fält and Laura Meynet

Title of thesis: Are you stressed out? -Wellbeing for small Business Owners

Supervisors: Eija Mämmelä and Marika Heiskanen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 49 + 3 appendices

The worldwide changes in the health, economic and political fields have caused uncertainty in the lives of small business entrepreneurs on the local level. These changes have especially affected the restaurant and hospitality businesses.

According to research entrepreneurs are vulnerable to getting burn-out. The lack of well-being at work is connected to absences from work and burnouts. Physiotherapists have an important role in advancing the ability to work, well-being at work and preventing burnouts.

The aim of this thesis was to plan and execute a well-being event for small business entrepreneurs in the field of restaurant and hospitality. The event was organized in January 2023, with the aim of enabling the participants to recognize and take into use tools for stress management, recovery and mental resources. The practices chosen for the event included guided breathing exercises, relaxation exercises, calming physical exercises and short informative lectures on the topics. In addition, self-reflection and group conversations were used.

The minimum number of participants for the event was six, which was obtained. We received overall positive feedback about the event, and we achieved all our goals for the event and for the thesis project.

Keywords: event, recovery, stress, well-being, well-being at work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	TYÖHYVINVOINTI JA SEN TUKEMINEN FYSIOTERAPIAN KEINAIN.....	10
4	PALAUTUMINEN, STRESSINSÄÄTELY JA VOIMAVARAT	13
4.1	Stressi	14
4.2	Palautuminen ja stressinsäätelykeinot.....	15
4.3	Sisäinen puhe ja uskomukset voimavaroina ja itsesäätelyn tukena	18
4.4	Matkailu- ja ravintola-alan yrittäjien kuormitustekijät ja voimavarat	19
5	TAPAHTUMAMUOTOINEN INTERVENTIO YRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN PARANTAMISEKSI	20
5.1	Fysioterapeutti hyvinvointitapahtuman ohjaajana	20
5.2	Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	23
5.3	Opetusmenetelmät	23
5.4	Tapahtumapäivän harjoitteet	24
5.4.1	Palauttava ja kehotietoisuutta lisäävä liikunta ja kehonhuolto	25
5.4.2	Parasympaattista hermostoa aktivoivat harjoitteet.....	26
5.5	Tapahtuman visuaalinen ilme ja kutsu.....	27
5.6	Tapahtumaa edeltävät järjestelyt.....	29
5.7	Tapahtuman eteneminen.....	31
5.8	Tapahtuman arviointi ja tapahtumasta saatu palaute	33
6	POHDINTA	37
6.1	Projektin eteneminen, yhteistyö ja aikataulu.....	37
6.2	Oppimiskokemuksemme	38
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Kaksi vuotta kestänyt koronapandemia kuormitti yrittäjiä ja useat yrittäjät kokivat pandemian aikana henkistä ja taloudellista stressiä (Salomaa 2021). Pandemian lisäksi matkailu- ja ravintola-alan liikevaihtoon on viimeisen vuoden ajan vaikuttanut heikentävästi Ukrainan sota (Lappi 2022). Alan epävakauden takia peräti viidennes ravintola-alan työntekijöistä vaihtoi alaa koronapandemian aikana (Aaltonen 2021). Työntekijäpula on tuonut epävarmuutta alalle ja lisännyt yrittäjien stressiä. Ravintola- ja matkailualan yrittäjien työnkuva on moninainen, ja kuormitusta aiheuttaa psyykkisten tekijöiden lisäksi myös raskas fyysinen työ (Markus 2022; Talous ja nuoret TAT 2012).

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan kokonaisuutta, joka koostuu terveellisestä sekä mielekkääksi ja merkitykselliseksi koetusta työstä, jota tehdään turvallisessa ja hyvin johdetussa työympäristössä. Työhyvinvointiin kuuluu olennaisesti myös vaikuttamismahdollisuudet työssä. (Mäkinen & Moilanen 2023.) Työuupumus ja sairaspöissaolut liittyvät usein työhyvinvoinnin puutteeseen (Uusitalo-Arola, Tuisku & Rossi 2022). Pitkittynyt stressi ja sitä seuraava työuupumus vaikuttavat kielteisesti työssä suoriutumiseen, terveyteen ja elämänlaatuun. Työuupumukselle altistaa työn vaatimusten ja työn voimavarojen epätasapaino, eli työkyvyn alentuminen. Yrittäjät ovat alttiita sairastumaan työuupumukseen. Jos tukena on paljon hyvinvointia lisääviä voimavaroja, voi yrittäjä tai työntekijä selvitä hyvin kuormittavastakin tilanteesta uupumatta. (Esa 2017; Työterveyslaitos 2022a.) Työterveyshuollolla on keskeinen rooli työuupumuksen ennaltaehkäisemisessä ja hoitamisessa, mutta usein yrittäjät jättäytyvät työterveyshuollon ulkopuolelle koska he kokevat sen kalliiksi ja turhaksi. (Ahola, Toppinen-Tanner & Seppänen 2016, 20; Hakola 2017; Yrittäjät 2022a).

Työkyky on osa työhyvinvointia (Manka, Heikkilä-Tammi & Vauhkonen 2012, 15, 55). Työterveyshuollon ammattihenkilönä fysioterapeuteilla on oma roolinsa työhyvinvoinnin ylläpitämisessä parantamalla asiakkaiden toiminta- ja työkykyä sekä ylläpitämällä terveyttä, liikettä ja liikkumista (Chetty 2017; Työterveyslaitos 2022b). Fysioterapeuttien työnkuvaan kuuluvat työssä selviytymistä tukevat fysioterapiapalvelut, työkyvyn alenemisen ehkäiseminen sekä ennaltaehkäisevä toiminta työssä selviytymiseksi (Savolainen & Partia 2018). Muun muassa näyttöön perustuvaan tietoon pohjaavat ohjaus- ja neuvontakäytännöt, rentoutumis- ja hengitysharjoitukset sekä kehonhuollon menetelmät ovat fysioterapian keinoja vaikuttaa työkykyyn ja työhyvinvointiin (Kauranen 2021, 538; Suomen fysioterapeutit 2022a; Suomen fysioterapeutit 2022b).

Edellä mainitut seikat ovat luoneet pohjan opinnäytetyömme idealle. Aihe valikoitui yhteiskunnallisen tilanteen nostattamasta tarpeesta työelämässä sekä tekijöiden henkilökohtaisen kiinnostuksen perusteella. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoituivat pienyrittäjät ja aiheiksi hyvinvointi, palautuminen ja stressinhallinta arjessa. Opinnäytetyön toimeksiantajaksi ryhtyi MaRan alainen paikallisjärjestö Oulun alueen matkailu- ja ravintola-alan yrittäjät.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ryhmämuotoinen hyvinvointitapahtuma matkailu- ja ravintola-alan pienyrittäjille tammikuussa 2023. Tapahtuman tavoitteena oli, että pienyrittäjät osaavat tunnistaa palautumista, voimavaroja sekä stressinhallintaa parantavia keinoja, ottaa niitä käyttöön arjessa ja työssä, ja näin lisätä työhyvinvointia sekä ehkäistä työssä uupumista. Tapahtuman tavoitteet pyrittiin saavuttamaan tiedon omaksumisen ja voimistuneen keho-mieliyhteyden kautta. Keho-mieliyhteyden tunnistaminen lisää itsesääätelykykyä sekä tätä kautta hyvinvointia (Mielenterveystalo 2022; Buruck, Dörfel & Kugler 2016).

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja raportoida hyvinvointitapahtuma 6-12 hengen ryhmälle oululaisia matkailu- ja ravintola alan yrittäjiä. Halusimme pitää osallistujamäärän pienenä, jotta tapahtumassa mahdollistuisi intiimi tunnelma sekä kokemusten avoin jakaminen. Tapahtuman sisältö keskittyi stressinsäätelykeinoihin, palautumiseen ja rentoutumiseen sekä voimavaroihin ja sen tarkoituksena oli tukea yrittäjien työhyvinvointia.

Tapahtumalle tulee määrittää laatukriteerit, jotta tapahtuman onnistumista voidaan arvioida. Perinteisesti tapahtumien osalta on arvioitu muun muassa aikataulujen pitämistä sekä tapahtuman laatua (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 125.) Meidän valitsemiamme laatukriteereitä onnistuneelle tapahtumalle olivat ilmapiiri, aikataulun sopivuus, järjestelyiden toimivuus, sisällön rakentuminen näyttöön perustuen sekä osallistujille käyttöön jäävät palautumisen ja stressinhallinnan keinot.

Tapahtumassa halusimme tarjota asiapohjaista tietoa sekä kokemuksellisia oppimistilanteita. Halusimme myös jättää tilaa keskustelulle oppimisen, vertaistuen sekä itsereflektion vuoksi. Jotta voitiin arvioida, oliko tapahtuma onnistunut, ja täytyivätkö tapahtuman lyhyen ja pitkän aikaväin tavoitteet, täytyi projektille asetettujen tavoitteiden olla tarkasti määritelty. Tavoitteita voidaan määrittellä esimerkiksi SMART-kriteeristön mukaan. SMARTin mukaan tavoitteiden tulee olla konkreettisia (specific), mitattavissa olevia (measurable), toteutettavissa olevia (achievable), merkityksellisiä (relevant) ja ajassa mitattavia (time bound) (Ijäs 2022).

Tapahtumapäivän välitön, lyhyen aikavälin tavoite oli osallistujien tehostunut palautuminen ja rentoutuminen tapahtuman aikana ja heti sen jälkeen, sekä omien olemassa olevien voimavarojen tunnistaminen. Tapahtuman pitkän aikavälin tavoitteena oli se, että pienyrittäjät tunnistavat palautumisen ja stressinhallinnan keinoja niin, että ne myös voivat jäädä käyttöön. Lisäksi pitkän aikavälin tavoitteena oli se, että osallistujille mahdollistuisi parempi kyky tunnistaa voimavarojaan tulevaisuudessa. Pitkän ajan kehitystavoite ja yhteiskunnallista hyötyä edistävä tavoite tapahtumalla oli pienyrittäjien innostuminen panostamaan omaan hyvinvointiinsa koko elämänsä ajan. Tällainen hyvinvointi voi heijastua myös yrittäjien johtamien yritysten työntekijöiden hyvinvointiin. Näiden kolmen pitkän aikavälin tavoitteiden täyttymistä emme kuitenkaan käytännössä kyenneet seuraamaan.

Opinnäytetyön oppimistavoitteena meillä oli oppia yhdistämään käytäntöä ja teoriaa sekä syventää oman ammattialan osaamista. Onnistumisen kriteerinä oli etsiä monipuolisesti tuoretta ja ajankoh- taista lähdemateriaalia ja tutkittua tietoa, soveltaa tätä tietoa tapahtuman järjestämisen muodossa sekä hyödyntää tietoa fysioterapian ammattilaisen roolissa. Pääavoitteemme oli kuitenkin pitää onnistunut tapahtuma. Pääavoitteen saavuttamista mitattiin sillä, täytyivätkö tapahtumalle asetet- tut kriteerit sekä lyhyen aikavälin tavoite.

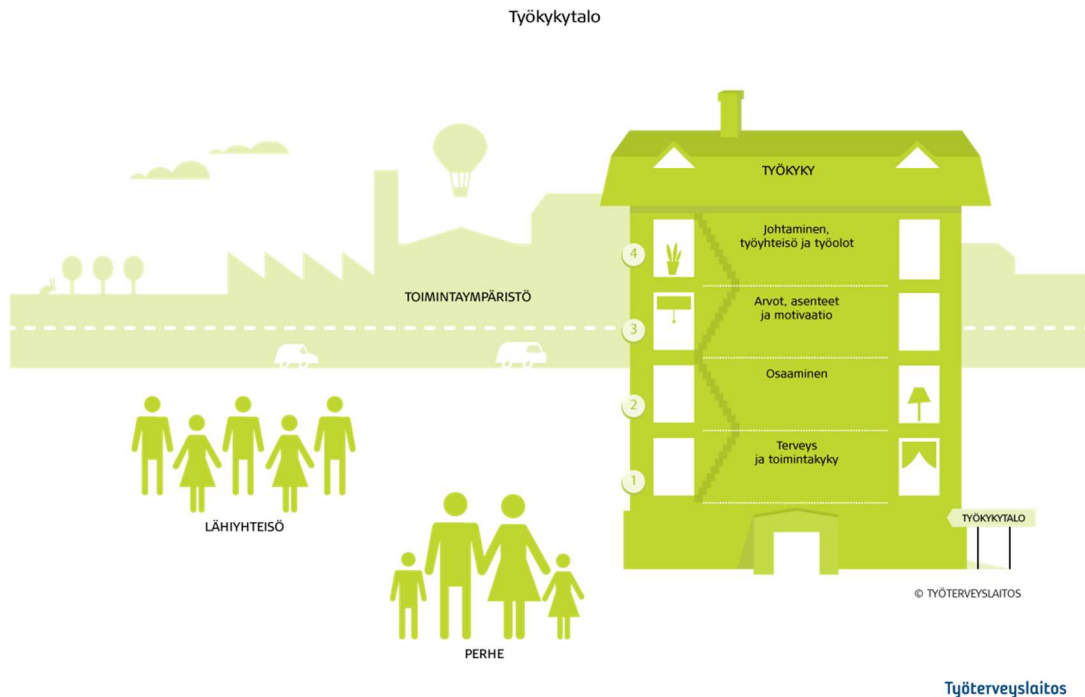
Toimeksiantajan tavoite tapahtumalle oli, että osallistujat löytävät keinoja tunnistaa omia jo ole- massa olevia voimavarojaan ja löytävät uusia voimavaroja. Osallistujien omia tavoitteita määritettiin tapahtuman aluksi pyytämällä heitä kirjoittamaan ylös odotuksensa ja toiveensa tapahtumalle. Näitä odotuksia ja toiveita peilattiin tapahtuman lopussa jaettuun palaute- ja itsereflektiolomakkee- seen. Alustavasti oletimme osallistujien tavoitteiden olevan samankaltaisia, kuin toimeksiantajan tavoitteet, koska osallistujat ilmoittautuvat mukaan tapahtumaan, jonka tarkoituksena on stressin- säätelyn- ja palautumisen keinojen löytäminen ja lisääminen.

Tapahtuman tavoitteissa otimme huomioon sen, että uuden käyttäytymistavan omaksuminen vaatii aikaa ja useita ohjauksetoja. Yhden iltapäivän kestävä koulutustapahtuma voi antaa tietoa käsitel- tävistä aiheista, mutta vastuu varsinaisesta elämänmuutoksesta ja oppimisesta jää osallistujille it- selleen (Kovero & Tamminen-Peter 2001, 239-240).

3 TYÖHYVINVOINTI JA SEN TUKEMINEN FYSIOTERAPIAN KEINAIN

Sosiaali- ja terveysministeriön (2022) mukaan työhyvinvoinnin osa-alueita ovat työ, turvallisuus, terveys sekä hyvinvointi. Lisäksi työn on oltava mielekästä. Työhyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat muun muassa terveyttä edistävät elämäntavat, työntekijöiden ammattitaito ja työyhteisön ilmapiiri sekä sujuvan työarjen mahdollistuminen ja henkisen hyvinvoinnin huomiointi kaikissa päätöksissä. Työhyvinvoinnilla on positiivisia vaikutuksia työssä jaksamiseen, työn tuottavuuteen sekä sitoutumiseen. Näillä tekijöillä on myös mahdollista vaikuttaa sairauspoissaolojen määrään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022; Työterveyslaitos 2022c; Työturvallisuuskeskus 2012.)

Työkyky on osa työhyvinvointia (Manka, Heikkilä-Tammi & Vauhkonen 2012, 15, 55). Työkyky on yksilön kokemus siitä, miten hänen voimavaransa vastaavat työn kuormitukseen. Työkyvyn kokeemukseen vaikuttavat myös yksilön toimintakyky arvot ja asenteet, motivaatio sekä työyhteisö, johtaminen ja työolot. Työhyvinvointia edistävät tekijät siis edistävät myös yksilön työkykyä, ja näin vähentävät uupumisen riskiä. Hyvä työkyky taas lisää yksilön ja työyhteisön hyvinvointia. (Työterveyslaitos 2023; Keva, 2022, STTK 2023.) Työkyvyn hallinnan tulisi koostua ensisijaisesti ennaltaehkäisevistä toiminnoista työpaikalla (Viljamaa ym. 2014, 31.)



KUVA 1. Työkykytalo (Työterveyslaitos 2022d)

Työkyky ja työssä käyminen ovat olennaisia osia ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Hyvän työkyvyn mahdollistaa se, että työn kuormituksen ja voimavarojen välillä vallitsee tasapaino. (Työturvallisuuskeskus 2012.) Työterveyslaitoksen mukaan työkyky voidaan kuvata nelikerroksisena talona, jonka perustana ovat terveys ja fyysinen ja psyykinen toimintakyky. Työkykyyn kuuluu myös yksilön arvot ja asenteet, motivaatio sekä työyhteisö, johtaminen ja työolot (Kuva 1). Koska työkyky on osa työhyvinvointia, on fysioterapialla tärkeä rooli myös työhyvinvoinnin edistämässä (Chetty 2017; Manka, Heikkilä-Tammi & Vauhkonen 2012, 15, 55).

Maailman terveysjärjestön toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus eli ICF-malli kuvaa työ- ja toimintakykyä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden sekä erilaisten ympäristötekijöiden luomana kokonaisuutena. (Järvikoski ym. 2018.) Fysioterapeutit voivat työssään käyttää ICF:ää työkalunaan kuvatessaan yksilön työkykyä. Tässä työssä olemme päättäneet käyttää Työkykytaloa (Kuva 1) työkyvyn kuvaajana.

Suomen Fysioterapeuttiliiton (2022c) mukaan ”fysioterapeutin tehtävänä on edistää, palauttaa ja ylläpitää asiakkaan terveyttä, liikettä, liikkumista ja toimintakykyä”. Fysioterapianimikkeistössä (Savolainen & Partia 2018) kerrotaan fysioterapeuttien työnkuvaan kuuluvan työssä selviytymistä tukevat fysioterapiapalvelut, työkyvyn alenemisen ehkäiseminen sekä ennaltaehkäisevä toiminta

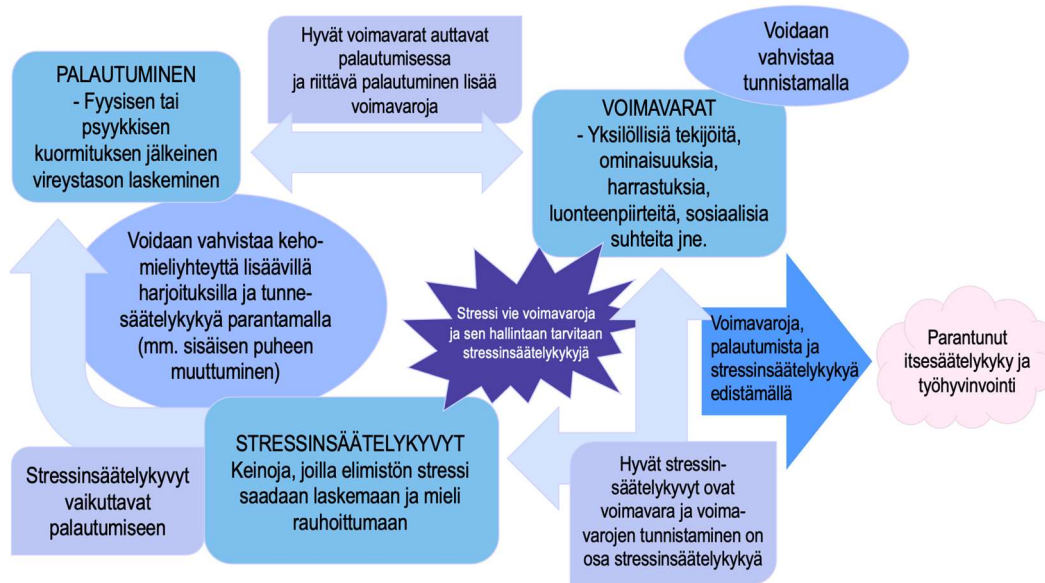
työssä selviytymiseksi. Työkykyä ja työhyvinvointia voidaan ylläpitää fysioterapian keinoin muun muassa terveyttä edistävillä ohjaus- ja neuvontakäytännöillä, rentoutumis- ja hengitysharjoitusten sekä kehonhuollollisten ja itsetuntemusta lisäävien kehollisten harjoitusten avulla. Näitä keinoja käytetään fysioterapiassa erityisesti psykofyysisessä suuntauksessa, joka korostaa ajatusta kehon ja mielen yhteydestä. (Kauranen 2021, 538; Työterveyslaitos 2022e.) Fysioterapeutin osaamiseen kuuluu myös asiakkaan motivointi (Suomen Fysioterapeutit 2022a).

Työfysioterapeuteille työkyvyn edistäminen on lakisääteistä toimintaa (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 1:1 §). Työfysioterapeutin tehtäviin kuuluu työfysioterapian hyvien käytäntöjen mukaan työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisy, työympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen, sekä työntekijöiden ja työyhteisöjen toimintakyvyn tukeminen. Työterveyslaitoksen (2022e) mukaan ennaltaehkäisyn tasot ovat promootio eli työkyvyn ja terveyden edistäminen sekä preventio, eli sairauksien ennaltaehkäiseminen ja sairauksien seurausten minimointi. Sekä promootioon että preventioon kuuluu Hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaan työhyvinvoinnin edistäminen (Viljamaa ym. 2014, 37).

4 PALAUTUMINEN, STRESSINSÄÄTELY JA VOIMAVARAT

Ihmisen keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa. Vaikeus kuunnella ja hallita omaa mieltä ja kehoa saattaa johtaa somatisaatioon, eli psyykkisten oireiden ilmaantumiseen fyysisinä kipuinä ja sairauksina. Saataessa keinoja itsen tulkitsemisen ja ilmaisemisen avuksi on mahdollista parantaa itsetuntemustaan ja elämänlaatuaan. Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä omasta kehosta ja itsestä, omista tunteista ja tarpeista, vahvuuksista ja heikkouksista, toimintatavoista ja luonteenpiirteistä. Voimavarojen tunnistaminen sekä stressinhallintakyvyt ovat osa hyvää itsetuntemusta. Hyvä itsetuntemus parantaa myös työhyvinvointia. (Mieli 2022; Sundberg, Putkisaari & Salmela 2015, 5.)

Voimavarat ovat palautumisen ja stressinsäätelyn ytimessä. Yksilön kuormitustekijöiden ja voimavarojen ollessa tasapainossa, elämän voi kokea miellyttävänä. Stressinsäätelykeinoilla pyritään vaikuttamaan tähän tasapainoon. Sekä kuormitustekijät, voimavarat, että stressinsäätelykeinot ovat aina yksilöllisiä. (Uusitalo-Arola, Tuisku & Rossi, 2022.) Palautuminen on tärkeä stressinsäätelyn keino, ja sillä voidaan myös elvyttää hupenneita voimavaroja. Vähäiset voimavarat taas heikentävät palautumista. (Kinnunen, Mauno & Siltaloppi 2009, 42-72; Leino 2020, 84). Kuvassa 2 olemme esittäneet oman mukaelmamme stressinsäätelyn, palautumisen ja voimavarojen yhteydestä toisiinsa.



KUVA 2. Mukaelmamme palautumisen, voimavarojen ja stressinsäätelyn yhteydestä toisiinsa

Tässä pääluvussa paneudumme yleisesti voimavaroihin, stressiin, palautumiseen ja stressinsäätelykeinoihin sekä matkailu- ja ravintola-alan yrittäjien voimavaroihin ja palautumisen ja stressinsäätelyn tarpeeseen.

4.1 Stressi

Stressi on ihmiselle välttämätön hormonaalinen reaktio (Kataja 2003, 17; Jaakkola 2018, 29). Se mahdollistaa huippusuoritukset ja tarpeen tullen varoittaa liiallisesta kuormituksesta (Manka 2015, 13). Jotta stressiä ja palautumista voi ymmärtää paremmin, on tärkeää ymmärtää, mitä kehossa tapahtuu stressireaktion aikana.

Ihmisen hermosto voidaan jakaa tahdonalaiseen ja tahdosta riippumattomaan hermostoon. Tahdosta riippumaton, eli autonominen hermosto, on jaettu lisäksi sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto aktivoituu fyysisessä rasituksessa ja stressin aikana. Akuutissa stressitilanteessa, kuten fyysisen suorituksen, pääsykokeen tai vaikka työhaastattelun aikana sympaattinen hermosto aktivoituu, ja aiheuttaa taistele tai pakene -reaktion. Tällöin syke nousee, pupillit suurenevat ja hengitystiet avartuvat. Kehon muutokset mahdollistavat parhaan mahdollisen suorituskyvyn tärkeissä tilanteissa. (Jaakkola 2018, 25-30.)

Akuutti stressi voi myös pitkittyä. Tällöin sympaattinen hermosto jää aktiiviseksi, eikä palauttava, parasympaattinen hermosto pääse aktivoitumaan. (Jaakkola 2018, 30-34.) Liiallinen stressi on keholle haitallista, ja se aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten huimausta, sydämentykytyksiä, erilaisia kiputiloja, vatsavaivoja sekä hikoilua. Yleisiä stressin psyykkisiä oireita ovat ärtyneisyys, ahdistus- ja masennusoireet, muistiongelmät, levottomuus ja unihäiriöt. Pitkään jatkunut vakava stressi voi johtaa työuupumukseen, jatkuvaan masennukseen, päihteiden väärinkäyttöön tai jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. (Mattila 2022.)

Joissain äärimmäisissä stressitilanteissa parasympaattisen hermoston toiminta voi viedä ihmisen alivirittyneeseen tilaan (Martin, Seppä & Nissinen 2017, 39). Polyvagaaliteorian mukaan parasympaattisen hermoston tärkeimmällä hermolla, kiertäjä- eli vagushermostolla on kaksi haaraa. Näistä haaroista dorsaalisen, eli selän puoleisen haaran aktivoituessa ihminen voi vaipua alivireyden, passiivisuuden ja masentuneisuuden tilaan. Vagushermon ventraalisen, eli vatsanpuoleisen haaran taas ollessa aktiivinen, on ihminen "sosiaalisen liittymisen" tilassa, ja kokee olevansa levollinen. Tätä ventraalis-vagaalista tilaa voidaan aktivoida erilaisilla harjoitteilla, kuten erilaisilla silmänliikeharjoituksilla. (Rosenberg 2021,76.) Myös hengitys- ja rentoutumisharjoituksilla voidaan lisätä vagushermon ventraalisen haaran aktiivisuutta. (Leino 2020, 111).

Resilienssi on tekijä, joka kuvaa yksilön kykyä palautua toimintakykyiseksi vastoinkäymisen jälkeen. Resilienssi muodostuu muun muassa itsetietoisuudesta, itsesäätelystä, optimismista, joustavuudesta ja vahvuuksien tunnistamisesta. Hyvä resilienssi on voimavara. Ihmisen persoonan, temperamentin, resilienssin ja muiden yksilöllisten voimavarojen erojen takia stressinhallinta- ja palautumiskeinot ovat hyvin yksilöllisiä. (Korkeila 2017; Leino 2020, 13; Luomaranta 2021; Manka 2015, 31; Terveyskylä 2022.) On kuitenkin tapoja, joita jokainen voi kokeilla vähentääkseen ja ennaltaehkäistäkseen liiallista stressiä, ja jotka voivat auttaa stressin säätelyssä. Näitä tapoja ovat muun muassa fysioterapeuttien ohjaamat hengitys- ja rentoutusharjoitukset.

4.2 Palautuminen ja stressinsäätelykeinot

Ihminen tarvitsee sopivaa kuormitusta, mutta tästä kuormituksesta tulee myös palautua sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Stressistä palautuminen on vireystason laskemista sopivalle tasolle sekä voimavarojen korvautumista uusilla voimavaroilla. (Geurts & Sonnentag 2006; Leino 2020,

84; Martin ym. 2014, 84.) Riittämätön palautuminen altistaa monille terveystriskeille, kuten kohonneelle verenpaineelle (Peltomaa 2015, 82). Kun räsitus ja palautumista on sopivassa suhteessa toisiinsa nähden, työkyky pysyy hyvänä (Työterveyslaitos 2022f).

Palautumisessa tulee ottaa huomioon sekä fyysinen, että psyykinen palautuminen. Fyysinen palautuminen tarkoittaa fyysisen kuormituksen aikana tapahtuneiden fysiologisten muutosten palautumista kuormitusta edeltäneelle tasolle. Psyykinen palautuminen voidaan taas käsittää enemmänkin kokemuksellisenä tilana. (Peltomaa 2015, 81.) Itse palautumisprosessin alkaessa parasympaattinen hermosto aktivoituu. Sydämen syke laskee, hengitys rauhoittuu ja lihakset rentoutuvat. Rentoutusreaktio voi aktivoitua mukavan tekemisen seurauksena, kuten kävelylenkillä, tai televisiosarjan katsomisella. Rentoutusreaktiota eli palautumista voidaan aktivoida myös harjoitteilla, kuten hengitys- tai mielikuvaharjoituksilla. (Jaakkola 2018, 25-37, 107.)

Palautumiskeinot voidaan jakaa aktiivisiin ja passiivisiin palautumiskeinoihin. Passiivisia palautumiskeinoja ovat kaikki irrottautumis- ja rentoutumismekanismit, kuten riittävä lepo. Aktiivisia palautumisen keinoja ovat keinot, jotka lisäävät kontrollia ja taitojen hallintaa, kuten liikunta tai terveellisen ruokavalion ylläpitäminen. (Sallinen & Ahola 2012, 78-80.) Palautumista heikentäviä tekijöitä ovat muun muassa alkoholin nauttiminen tai raskas liikunta ennen nukkumaan menoa, koska nämä molemmat heikentävät yön laatu. Hyvälaatuinen yöni on tärkein palautumista edistävä seikka, ja siksi kaikki unenlaatua parantavat tekijät, kuten rentoutumisen opettelu, ovat palautumista edistäviä tekijöitä. (Leino 2020, 88.)

Palautuminen mahdollistuu välttämällä vapaa-ajalla sellaista kuormitusta, jota työ aiheuttaa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jos työpäivä on ollut fyysisesti kuormittava, kannattaa vapaa-ajalla välttää raskasta liikuntaa, ja jos työpäivään on kuulunut paljon kognitiivista kuormitusta, olisi vapaa ajalla hyvä harrastaa vaikkapa liikuntaa tai luonnossa olemista. (Leino 2020, 123-124; Peltomaa 2015, 83.) On kuitenkin hyvä ottaa huomioon kokonaiskuormitus ja yleinen stressitaso. Jos arki on kokonaisuudessaan stressaavaa, ei rankka liikuntasuoritus ole välttämättä kokonaiskuormituksen kannalta järkevä vaihtoehto. Liikuntaa kannattaa tällöin lisätä arkeen pikkuhiljaa, esimerkiksi valitsemalla portaat hissien käytön sijaan, lähtötaso huomioon ottaen. Hyvä fyysinen kunto mahdollistaa nopeamman palautumisen stressistä, ja lisäksi sillä on monia positiivisia vaikutuksia muun muassa unen laatuun. (Leino 2020, 85-86.)

Työkuormituksesta palautuminen voi alkaa vasta, kun työn vaatimukset eivät ole läsnä. Käytännössä työn kuormituksesta palautuminen tapahtuu siis taukojen, arki-iltojen, viikonloppujen ja lomien aikana. Ihanteellisessa tilanteessa ihminen ehtisi palautua aiemmasta kuormituksesta ennen seuraavaa kuormittavaa tekijää. Sopiva työkuormitus mahdollistaa palautumisen esimerkiksi arkiillan aikana. Hyvä työn hallinta mahdollistaa minitaukojen pitämisen, onnistuneen työn aikataulutuksen ja riittävän työstä irrottautumisen. (Geurts & Sonnentag 2006; Peltomaa 2015, 83.)

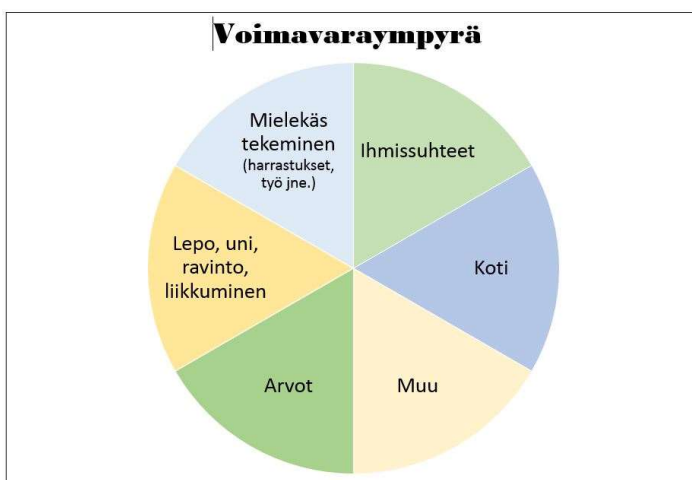
Työpäivän lyhyiden taukojen aikana kehon palautuminen ei välttämättä ehdi alkaa, mutta mielen palautumiselle pienetkin tauot ovat tärkeitä (Jaakkola 2018, 107). Siksi työpaikan taukokulttuurilla on suuri merkitys työhyvinvoinnille, ja taukokulttuuria olisi hyvä ylläpitää ja edistää työpaikoilla. Taukokulttuurin luominen on suurilta osin esimiehen vastuulla. Jos työ on fyysisesti kuormittavaa, on tauolla hyvä levätä, ja työn ollessa kognitiivisesti kuormittavaa, olisi tauko hyvä käyttää esimerkiksi taukoliikunnan harrastamiseen. (Huutilainen 2021, 11, 106.)

Palautumisessa olennaista ovat hyvät stressinsäätelykeinot. Stressinsäätelykeinot ovat kaikilla käytössä olevia strategioita, joiden avulla koettua stressiä pystytään säätelemään. Tällaisia keinoja ovat stressin aiheuttamien reaktioiden hallinta, kuten rentoutumisen tai stressinhallintamenetelmien opettelu, sekä oman käyttäytymisen muuttaminen, kuten ajankäytön uudistaminen. Stressinsäätelykeinoja ovat myös stressiä aiheuttavien tilanteiden muuttaminen, kuten työolojen parantaminen sekä oman sisäisen maailman hallinta, kuten omien arvojen tunnistaminen ja niiden mukaan eläminen. Myös positiiviset tunnekokemukset ja tunteiden säätelykyky lisäävät stressinsäätelytaitoja. (Kataja 2003, 170; Korkeila 2017; Leino 2020, 96; Morledge ym. 2013, 137-148; Zhang ym. 2021.)

Edellä mainittujen seikkojen lisäksi stressin säätelyssä on tärkeää oppia tunnistamaan itseä kuormittavat asiat, kyky sanoa ei, sekä priorisointi (Suomen mielenterveys ry 2021). Myös huolien jakaminen ja vatvomisen vähentäminen, riittävä uni, liikunta ja rentoutuminen, alkoholin käytön vähentäminen, ihmissuhteiden hoitaminen, huumori ja positiivisuus ovat stressinhallintakeinoja (Matti 2022). Ennakoivat toimet stressin hallinnassa ovat tärkeitä työkyvyn tukemisessa (Viljamaa ym. 2014, 32).

4.3 Sisäinen puhe ja uskomukset voimavaroina ja itsesäätelyn tukena

Voimavarat ovat jokaisella ihmisellä olevia asioita, jotka antavat voimia omaan arkeen. Voimavarat voivat olla esimerkiksi luonteenpiirteitä tai ominaisuuksia, kuten kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa, harrastuksia, tärkeitä ihmissuhteita, arvoja tai unelmia. Hyvät voimavarat antavat mahdollisuuden selvittää elämän haasteista kuormittumatta niistä liikaa. Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä voi käyttää hyödykseen ja vahvistaa. Jotkut voimavarat ovat helposti tunnistettavissa, toisten huomaaminen voi olla vaikeampaa. Voimavaroja voi tunnistaa esimerkiksi Terveyskylän voimavaraympyrän avulla (Kuva 3). (Terveyskylä 2022.)



KUVA 3. Voimavaraympyrä (Terveyskylä 2022)

Yksilön voimavaroihin vaikuttavat vahvasti omat uskomukset sekä sisäinen puhe. Uskomukset voivat koskea esimerkiksi sitä, onko rentoutuminen luvallista tai mitä itse tai oma keho ansaitsee. (Jussila & Ohraniemi 2021, 55-60; Leino 2020, 104.) Negatiivisista ajatuksista ja uskomuksista voi kuitenkin opetella pois (Peltomaa 2015, 117). Usein stressaantuneena sisäinen puhe on ankaraa ja syyllistävä, ja siitä pois opettelu vaatiikin rutiinien muuttamista, ystävällisten tekojen tekemistä itselleen, ei niinkään "positiivisen ajattelun" opettelemista (Pietikäinen 2016, 310). Tällainen toiminta luo voimavaroja.

Voimavaroista huolehtiminen lisää itsesäätelykykyä. Itsesäätelykyky on kykyä säädellä omia tunteitaan ja käyttäytymistään tilanteisiin sopivilla tavoilla. (Trogen 2022; Vuorinen 2017). Riittävät voimavarat ehkäisevät työuupumuksen kehittymistä. Voimavarojen tunnistaminen onkin osa hyvää stressinsäätelykykyä. (Uusitalo-Arola, Tuisku & Rossi, 2022.)

4.4 Matkailu- ja ravintola-alan yrittäjien kuormitustekijät ja voimavarat

Yrittäjyys itsessään on kokonaisvaltaista - yrittäjyydestä ei voi irtautua samalla tavalla kuin palkkatyöstä. Yrittäjän rooliin liittyykin erilaisia kuormitustekijöitä, kuin työntekijän rooliin. Yrittäjyyden kuormittavuus ja kuormituksen lähteet vaihtelevat paljon. Yrittäjyys on usein kuormittavaa kognitiivisesti ja sosiaalisesti, mutta erityisesti matkailu- ja ravintola-alan yrittäjien työ voi olla myös fyysisesti kuormittavaa. Ravintola-alalla yrittäjän työnkuvaan kuuluu yrityksen taloudelliseen ja henkilöstöjohtamiseen liittyvien vastuiden lisäksi myös varsinaisen suorittavan fyysisen työn tekeminen alaisten rinnalla. (Markus 2022; Talous ja nuoret TAT 2012.) Lisäksi viime vuosina koronapandemia on tuonut lisäkuormitusta yrittäjien arkeen (Eisto 2020).

Fyysisiä kuormitustekijöitä matkailu- ja ravintola-alan työssä ovat ainakin epäergonomiset työasennot, käsivoimin tehtävät nostot, seisomatyö, kuumuus ja melu. Työn psykososiaalinen kuormitus voi liittyä työaikoihin, työyhteisöihin sekä joskus jopa väkivallan uhkaan työssä. Kuitenkin palvelualoilla moni kokee työnsä merkitykselliseksi ja haastavaksi. Myös työn asiakaspalveluaspekti sekä monipuolisuus koetaan alalla usein motivoiviksi tekijöiksi. (Varma 2022.) Tässä työssä keskitymme fyysisiä kuormitustekijöitä enemmän matkailu- ja ravintola-alan yrittäjyyden psykososiaaliseen kuormitukseen.

Yrittäjillä on käytössään monia vahvuuksia; usein yrittäjät ovat innovatiivisia, sitoutuneita, rohkeita ja ahkeria (Yrittäjät 2022b). Jakosen (2016, 18-22) mukaan on olemassa erityinen yrittäjäluonne, jota leimaa muun muassa tarve määrätä oman elämänsä suunnasta, kyky motivoitua sisäisesti, pyrkiä jatkuvasti eteenpäin elämässä sekä havaita poikkeuksellisia ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin. Yrittäjäluonne on myös taipuvainen oppimaan uusia asioita kokeilemalla rohkeasti sekä mukautumaan uusiin tilanteisiin helposti. Yrittäjäluonne kykenee myös keskittymään intensiivisesti päämäärään. Tällaiset luonteenpiirteet ovat yrittäjyydessä selkeästi voimavaroja.

5 TAPAHTUMAMUOTOINEN INTERVENTIO YRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN PARANTAMISEKSI

Opinnäytetyömme tarkoitus oli suunnitella ja järjestää pienryhmämuotoinen ohjaustapahtuma matkailu- ja ravintola-alan pienyrittäjille. Ryhmänohjaus on yleisesti käytetty ohjausmenetelmä terveydenhuollossa. Ryhmämuotoisella interventiolla on useita hyviä puolia yksilöohjaukseen nähden: usein se on kustannustehokkaampaa, ja lisäksi ryhmästä saatu sosiaalinen tuki voi olla ryhmän osallistujille voimaannuttava kokemus. (Kyngäs ym. 2007, 104.)

Tapahtuman suunnittelussa tulee ottaa huomioon moninaisia seikkoja, kuten tapahtuman markkinointi, visuaalinen ilme, ilmoittautumisjärjestelyt sekä tapahtuman aikataulutus ja tapahtumatilaan liittyvät seikat. Tapahtuman suunnittelussa tulee myös jatkuvasti ottaa huomioon tapahtuman kohderyhmä sekä osallistujien tavoitteet. (Kyngäs ym. 2007, 108; Messukeskus 2023.) Tässä pääluvussa pohdimme muun muassa näitä seikkoja sekä ohjaajien roolia tapahtumassa. Lisäksi käymme läpi tapahtumapäivän kulun ja siihen valitut harjoitteet.

5.1 Fysioterapeutti hyvinvointitapahtuman ohjaajana

Neuvonta- ja ohjaus ovat fysioterapeuttien tärkeimmät keinot hyvinvoinnin edistämässä (Suomen fysioterapeutit 2022a; Työterveyslaitos 2022e). Fysioterapeutin ydinosaamista on asiakkaiden motiivointi näyttöön perustuvaa tietoa sekä asiakkaan kanssa yhteisesti rakennettuja realistisia ja mielekkäitä tavoitteita apuna käyttäen. Fysioterapeutin osaamiseen kuuluu ihmisen fyysis-psykkis-kognitiivisen kokonaisuuden ymmärtäminen ja tämän ymmärryksen käyttö ohjaus- ja neuvontatyössä. Fysioterapeutti osaa myös sitoa tämän kokonaisuuden asiakkaan suorituksiin ja osallistumisiin asiakkaan omassa elinympäristössä. (Suomen fysioterapeutit 2022a & c.)

Fysioterapeuttien eettisen ohjeistuksen mukaan fysioterapeuttien tulee olla rehellisiä ja heidän toimintansa tulee olla luottamuksellista ja empaattista. Eettisten ohjeiden perustana on toiminnan pohjaaminen näyttöön perustuvaan tietoon. (Suomen fysioterapeutit 2022b.) Lisäksi työfysioterapeutin osaamisalueeseen kuuluu nimenomaisesti työkyvyn tukeminen (Työterveyslaitos 2022e). Nämä kaikki seikat olemme huomioineet omassa roolissamme hyvinvointitapahtuman ohjaajina fysioterapeutin roolissa.

Sosiaali- ja terveysalan ohjaajana fysioterapeutin on tarkoitus tukea asiakasta löytämään omia voimavarojaan. Lisäksi ohjauksella avustetaan asiakasta ottamaan vastuu omasta terveydestään. Asiakkaan oikeanlaisella motivoimisella on tärkeä osa näiden tarkoitusten saavuttamisessa. Kun asiakas saa riittävästi tietoa omiin tarpeisiinsa liittyvistä seikoista, hän kykenee arvioimaan, mikä on juuri hänelle hyväksi. Motivoiva ohjaus perustuu muun muassa pystyvyyden tunteen luomiseen asiakkaalle, sekä siihen, että asiakas kykenee näkemään nykyisen toimintansa sekä terveyden kannalta tavoiteltavan toiminnan välisen ristiriidan. (Kyngäs ym. 2007, 5, 32, 47.)

Tapahtuman ohjaajalla on suuri vaikutus ryhmän toimintaan ja luottamuksen rakentumiseen. Ohjaajan tehtävä on ylläpitää ryhmän vuorovaikutusta, rajata rönsyilevää keskustelua sekä antaa tasapuolisesti puheenvuoroja kaikille osallistujille. Hyvä ohjaaja on myös innostava ja inspiroiva. Luonnollinen puhetyyli helpottaa osallistujien osallistumista keskusteluun. Ohjaajan tulee myös huomioida sanaton viestintä, johon kuuluvat muun muassa katseen kohdistaminen, ilmeet ja eleet sekä tilaisuuteen sopiva asuvalinta. (Kovero & Tamminen-Peter 2001, 235-236; Kupias & Koski 2012, 137-147; Sunberg, Putkisaari & Salmela 2015, 21; Ståhlberg 2019, 39.)

Ståhlbergin (2019, 40) mukaan huumori pelastaa monelta jännittävältä tilanteelta ryhmän ohjaajana toimiessa. Ståhlbergin (2019, 38) sekä Koveron ja Tamminen-Peterin (2001, 235) mukaan hyvän ohjaajan aitous ja omana itsenä oleminen rohkaisevat myös ryhmän jäsen

ia aitouteen. Kuitenkin kokematonta esiintyjää voi usein vaivata esiintymisjännitys. Esiintymisjännitykseen voi vaikuttaa ainakin valmistautumalla tilaisuuteen huolellisesti, järjestämällä tapahtuman puitteet hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua sekä käyttämällä tapahtuman aikana osallistavia opetusmenetelmiä, jolloin vuorovaikutus ei ole vain ohjaajan varassa. (Kupias & Koski 2012, 155.) Käytimmekin suunnitelmamme mukaan osallistavia menetelmiä koko tapahtumamme ajan.

Ryhmänohjaajien täytyy huolehtia yhteisöllisen ja hyvän ilmapiirin luomisesta ryhmään. Tämä edellyttää ohjaajilta tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmän ohjaaminen vaatii ohjaajilta myös tilannetajua ja kykyä havainnoida, mitä ryhmässä tapahtuu. (Liikuntatieteellinen seura 2009, 183, 286.) Oppimisen kannalta on tärkeää, että ryhmän jäsenet kokevat ryhmän turvalliseksi. Ohjaajan rooliin kuuluu turvallisuuden luominen ryhmään käyttäen omaa käyttäytymistään esimerkkinä. Turvallisuutta voi luoda myös luomalla tilanteita, joissa osallistujat saavat tuoda omia mielipiteitään esille jakamalla niitä pareittain tai pienemmissä ryhmissä. Erityisesti parityöskentely on tehokas menetelmä ajatusten vaihtamisessa. Olemme ottaneet huomioon myös sen, että lyhytkestoisissa tilaisuuksissa, joissa osallistujat eivät tunne toisiaan entuudestaan, ryhmän turvallisuudentaso jää usein tunnustelevalle tasolle, eikä ehdi kehittyä luottamuksellisuuteen saakka. (Kupias & Koski 2012, 129-130.)

Pienryhmätapahtumissa ensimmäiset hetket ovat usein tärkeimpiä ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta. Heti alusta alkaen ryhmän ohjaajien tulee tehdä selväksi, että ryhmän jäsenet ovat tasa-vertaisia keskenään, ja näin vahvistaa ryhmän turvallisuuden tunnetta. (Ståhlberg 2019, 72.) Tapahtuman alussa esittäytyminen sekä tapahtumaan virittäytyminen on tärkeää. Virittäytymisellä tarkoitetaan jäänmurtamisharjoitteita, jotka ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun ryhmän jäsenet eivät tunne toisiaan. Myös tapahtuman aikataulu on hyvä esittää osallistujille tapahtuman alussa. Osallistujille on kerrottava selkeästi, miksi tapahtuma on järjestetty ja mitä osallistujien on tarkoitus saada tilaisuudesta. (Kupias & Koski 2012, 21, 54, 107; Ståhlberg 2019, 75.) Huomioimme nämä seikat tapahtumamme aloituksessa.

Tapahtuman lopetus on erittäin tärkeä sen kannalta, miten osallistujat jälkikäteen kertovat tapahtumasta. On hyvä, jos tapahtuman lopussa käsitellään uudestaan merkityksellisiä ja tärkeitä asioita. Myös tapahtuman lopettamiseen liittyvä tunnetila on tärkeä huomioida – tämän tunnetilan vallassa osallistujat poistuvat tapahtumista ja sama tunnetila voi olla osallistujilla päällä vielä pitkään tapahtuman jälkeen. Hyviä tapoja lopettaa opetustapahtuma voivat olla esimerkiksi päivän tapah-

tumien yhteenveto, päivän opetusten tai mieleen jääneiden asioiden arviointi, osallistujien kysymysten läpikäyminen, odotuksiin ja tavoitteisiin palaaminen taikka tulevaisuuden visiointi. (Kupias & Koski 2012, 69-71.) Me suunnittelimme tapahtuman lopetuksen tapahtuvan avoimen keskustelun sekä kysymysten läpikäynnillä ja vielä viimeiseksi kunkin osallistujan päällimmäisen tunnetilan tai ajatuksen jakamisella yhteisesti.

5.2 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Transteoreettinen muutosvaihemalli on sosiaali- ja terveysalalla käytetty malli, joka kuvaa yksilön elintapojen muutosta. Muutosvaihemallin mukaan muutos lähtee muutoksen esiharkinta- ja harkintavaiheista, joiden aikana asiakas tiedostaa omat elintapansa ja alkaa harkita niiden muuttamista. Tämän vaiheen jälkeen asiakas voi siirtyä muutoksen valmistautumisvaiheeseen, jonka aikana päätös varsinaisesta muutokseen sitoutumisesta tapahtuu tai tehdään aktiivisesti. (Kyngäs ym. 2007, 90-94.)

Toimintavaiheessa asiakas alkaa toimia eri tavalla, kuin aiemmin. Tässä vaiheessa voi tulla useitakin repsahduksia, joiden aikana asiakas palaa aiempiin tottumuksiinsa. Jos näistä repsahduksista selviää, siirrytään ylläpitovaiheeseen, jossa muutoksesta on tullut osa elämää, eikä vaara paluusta entisiin toimintatapoihin ole enää jatkuvasti läsnä. (Kyngäs ym. 2007, 90-94.)

Transteoreettinen muutosvaihemalli on tärkeää ottaa huomioon, koska tapahtumamme tavoitteet koskivat sitä, että osallistajat löytäisivät muutoshalukkuutta ja keinoja haluamaansa muutokseen. Kuitenkin meidän interventiomme käsitti vain yhden ohjaukerran tapahtumamuodossa, emmekä voineet tietää, missä transteoreettisen muutosvaihemallin vaiheessa kukin osallistujista oli menossa. Saatoimme kuitenkin ohjaajina tämän tapahtuman aikana koettaa tukea osallistujia heidän halussaan luoda uusia toimintamalleja hyvinvoivempaan elämään.

5.3 Opetusmenetelmät

Opetusmenetelmien tulee tukea oppimista, ja niiden käytön tulee olla oppimisen kannalta tarkoituksenmukaista (OAMK 2022). Opetusmenetelmiksi tapahtumaan valitsimme tietoiskumaiset alustukset tapahtuman aiheisiin sekä varsinaiset osallistavat fyysiset harjoitteet. Ihmiselle on luontaista oppia tekemisen kautta (Vuorinen 2001, 179). Halusimme tapahtumassamme keskittyä enemmän

aktiiviseen tekemiseen ja arjessa käyttöön jäävien keinojen tunnistamiseen ja opettelemiseen luentomaisen tiedonvälityksen sijaan.

Alustusten tyylinä oli opetuskeskustelu, eli osallistujia kehoitettiin osallistumaan luentoihin kommentoimalla ja kyselemällä. Opetuskeskustelu on aikuiskoulutukseen sekä pienryhmäopetukseen soveltuva opetusmenetelmä (Vuorinen 2011, 81). Lisäksi halusimme käyttää pari- ja ryhmäkeskusteluita itsereflektion ja oppimisen tukena. Parikeskusteluista kuitenkin luovuttiin tapahtuman aikana aikatauluviiveen vuoksi. Taulukko 2 kuvaa tapahtuman menetelmiä ja tavoitteita.

TAULUKKO 1. Tapahtuman menetelmät ja tavoitteet

Tavoite	Menetelmä
- Välitön rentoutuminen	- Palauttava liikunta/kehonhuolto - Kehon keskilinjaharjoitus - Hengitysharjoitukset - Rentoutusharjoitus
- Voimavarojen tunnistaminen	- Tietoisku - Tunnistamisharjoitus - Pari/ryhmäkeskustelu ja itsereflektio
- Stressinsäätelykeinojen löytäminen	- Tietoisku - Pari/ryhmäkeskustelut ja itsereflektio - Palauttava liikunta/kehonhuolto - Kehon keskilinjaharjoitus - Hengitysharjoitukset - Rentoutusharjoitus

5.4 Tapahtumapäivän harjoitteet

Valitsimme tapahtumapäivän harjoitteet näyttöön perustuvan tiedon pohjalta tapahtuman osallistujien tavoitteisiin sopiviksi. Kaikki harjoitteet ovat sellaisia, että ne voi ottaa kotona käyttöön sellaisenaan, eikä niiden suorittamiseen tarvitse ohjaajaa, kun harjoitteen on kerran käynyt ohjaajan kanssa läpi. Lisäksi harjoitteet ovat lyhyitä. Nämä seikat mahdollistivat osallistujille harjoitteisiin palaamisen, milloin vain arjen normaalien toimintojen keskellä. Kaikki valitsemamme harjoitukset tähtäsivät kehotietoisuuden, keho-mieliyhteyden ja itsesäätelykyvyn lisääntymiseen.

5.4.1 Palauttava ja kehotietoisuutta lisäävä liikunta ja kehonhuolto

Hyvä fyysinen kunto ja sen ylläpitäminen on sekä voimavara, että stressinsäätelyn sekä palautumisen keino (Jaakkola 2018; Mattila 2022; Terveyskylä 2022). Fyysisesti hyvässä kunnossa oleva keho palautuu stressistä helpommin, kuin huonokuntoinen keho. Kuitenkin liikunta voi olla negatiivista kuormitusta lisäävä tekijä silloin, kun kuormitusta on elämässä muutenkin liikaa. Liikunta on siis sekä palautumista, että kuormitusta lisäävä tekijä, ja liikunnan raskautta täytyy soveltaa muihin kuormitustekijöihin sopivaksi mielellään päivittäin. (Leino 2020, 85-86.)

Palauttavaa liikuntaa on matalatehoinen harjoittelu, jossa sydämensyke ei nouse korkeaksi ja jota voi ylläpitää pitkänkin ajan rasittumatta siitä voimakkaasti. Tällaista matalatehoista harjoittelua voi tehdä päivittäin huolimatta esimerkiksi työpäivän kuormittavuudesta. (Jaakkola 2018, 93.) Kehonhuollolla tarkoitetaan sellaisia aktiivisia ja passiivisia menetelmiä, joilla pyritään aikaansaamaan palautumista, saavuttamaan rentousta sekä ennaltaehkäisemään vammojen syntymistä (Ahonen, 1995, 111). Kehonhuolto on siis palauttavaa liikuntaa.

Tietoinen liikunta on liikuntaa, joka mahdollistaa oman kehotietoisuuden vahvistamisen ja palautumisen. Kehotietoisuutta lisäävät liikuntamuodot keskittyvät erityisesti kehon kannattelun, ryhdin ja selän kunnon ylläpitämiseen, rintakehän avaamiseen ja hengityksen syvenemiseen sekä kehon liikkuvuuden ja voiman kasvattamiseen. Tunnetuin tällaisista kehotietoisuutta lisäävistä liikuntamuodoista on asanaharjoitus, eli jooga. Myös pilates, taiji sekä asahi ovat kehotietoisuutta edistäviä liikuntalajeja. Kaikissa näissä liikuntamuodoissa on tärkeää hengitys, liikkeen virtaavuus, laajat liikeradat sekä liikkeiden suorittamisen hitaus. (Laine 2018, 250-254.) Kehotietoisuusharjoitusten on todettu tutkimuksissa edistävän hyvinvointia (Sertel, Bakar & Şimşek 2017; Herbert 2021).

Valitsimme tapahtumapäivään kehonhuolto-osuuteen tehtäväksi hengityksen tahdissa ohjattavia kehotietoisuutta lisääviä, palauttavia, hitaita ja venyttäviä liikkeitä ja osuuden lopettamisen omien jalkojen hieronnalla. Katajan (2003, 77) mukaan venyttely on yksi keino rentoutumiseen. Venyttely on hyvää vastapainoa fyysisen työn suorittamiselle. Fyysisen työn tekijöille raajojen ja selkärangan hyvä liikkuvuus on tärkeää, ja venyttelyllä voidaan parantaa liikkuvuutta. (Ylinen 2016, 7.) Hieronta taas vaikuttaa kehon lihaskireyksiin sekä aineenvaihduntaan. Hieronnan on havaittu laskevan enemmän kortisolitasoja, sekä lisäävän joidenkin rakenteiden liikkuvuutta, kuin perinteisen rentoutuksen. (Leivadi ym. 1999.) Kipeiden kohtien koskettaminen on ihmisille luonnollinen tapa reagoida kipuun, ja kosketuksella voidaan vapauttaa endorfiineja elimistöön sekä lisätä rentoutuneisuutta

(Pihlman ym. 2017, 101, 118). Harjoitteita suunniteltaessa otimme huomioon myös kehon keskilinjaharjoitteet, jotka vahvistavat kehon syviä lihaksia ja kehon tasapainoa ja tätä kautta vähentävät voimankäytön tarvetta muissa lihaksissa (Sundberg, Putkisaari & Salmela 2015, 9).

5.4.2 Parasympaattista hermostoa aktivoivat harjoitteet

Parasympaattista hermostoa ja erityisesti vagushermaa voidaan aktivoida erilaisilla harjoituksilla. Vagushermon aktivaatio normalisoi elimistön virittyneisyyttä. Tällaisia parasympaattiseen hermostoon vaikuttavia harjoituksia ovat muun muassa hengitys- ja rentoutusharjoitukset. (Leino 2020, 110-111). Eräs keino vaikuttaa vagushermoon ovat myös erilaiset silmien liikkeisiin pohjaavat harjoitukset, jotka parantavat verenkiertoa aivorungossa. Olemme valinneet tapahtumaamme yhden tällaisen harjoituksen, jonka on esitellyt Rosenberg (2021, 260-265) teoksessaan *Opas Vagushermon parantavaan voimaan*. Harjoitteessa ollaan selinmakuulla pitäen katsetta pitkäkestoisesti ensin oikealla ja sitten vasemmalla. Harjoite on helppo ja nopeasti tehtävä.

Palleahengitys on oleellista tasapainoisessa hengityksessä. Hengitysilhakset saattavat jännittyä kroonisesti tunteiden tukahduttamisen ja varuillaan olemisen seurauksesta. Erilaiset hengitysharjoitukset voivat auttaa tunnistamaan hengityksen laatua sekä palauttamaan hengitys luonnolliseen ryhtiinsä, mikä taas rauhoittaa kehoa ja mieltä. (Martin ym. 2014, 40, 209.) Palleahengityksen on todettu auttavan muun muassa ahdistuneisuuden ja pelkotilojen oireiden vähentämiseen (Shiban ym. 2017; Chen ym. 2016). Lisäksi yhdessä tehty hengitysharjoitus luo turvallisuuden tunnetta ryhmään (Martin ym. 2014, 209). Säännöllisesti tehtynä hengitysharjoitukset vähentävät stressiä, ja auttavat ennaltaehkäisemään sydän- ja verisuonisairauksia (Sunil Naik, Gaur & Pal, 2018).

Valitsimme tapahtumassa ohjattaviksi hengitysharjoitteeksi hengityksen havainnoinnin ja palleahengityksen, koska ne ovat aloittelijalle sopivia tapoja aloittaa hengitysharjoitukset. Hengityksen tiedostaminen sitä muuttamatta liittyy itsensä ja käsillä olevan hetken hyväksymiseen sellaisina, kuin ne ovat. Harjoituksen lopussa osallistujia kehoitetaan hengittämään nenän kautta, koska nenän kautta hengittäminen aktivoi pallealihaksen toimintaa. (Martin ym. 2014, 222; Sundberg, Putkisaari & Salmela 2015, 38-39.)

Rentoutuneisuus on ahdistuneisuuden vastakohta. Tietoisella rentoutumisella voidaan rentouttaa elimistön toiminnot, alentaa sydämensykettä ja verenpainetta, sekä rauhoittaa hengitystä. (Kataja

2003, 172.) Rentoutusharjoitukset tähtäävät parasympaattisenhermoston ja erityisesti vagushermon aktivoitumiseen ja vireystason laskemiseen. Rentoutuminen johtaa siis autonomisen hermoston eli sympaattisen ja parasympaattisen hermoston toimintojen tasapainottumiseen, ainakin, jos rentoutumista tehdään säännöllisesti. (Kataja 2003, 25, Leino 2020, 110; Peltomaa 2015, 85.)

Rentoutumisharjoitteita on useita erilaisia. Jännitys-rentous –harjoitus on rentoutumismenetelmä, jossa käytetään hyväksi lihasjännitysten laukaisemista. Lihasjännityksen on todettu olevan indikaattori negatiivisille tunnetiloille, kuten ahdistukselle ja pelolle. Laukaisemalla tämä jännitys saadaan aikaan tila, jossa keho ja mieli voivat rentoutua. (Kataja 2003, 26.) Tapahtumaamme valitsimme Jacobssonin progressiivisen rentoutuksen, jonka on todettu laskevan sydämen sykettä, verenpainetta ja hengitystiheyttä (Salt & Kerr 1997).

5.5 Tapahtuman visuaalinen ilme ja kutsu

Tapahtuman otsikon on hyvä olla kohdeyleisöä houkutteleva (Helsingin yliopisto 2023). Meillä oli tapahtuman nimeksi useita ehdotuksia, mutta päädyimme valitsemaan omalla murteellamme kirjoitetun ”Ookko nää ressaantunu?”. Valitsimme nimen, koska tapahtuma oli suunnattu nimenomaan Oulun alueen yrittäjille, ja olemme itse myös oululaisia. Tavoittelimme nimivalinnalla rentoa tunnelmaa, ja ajatusta mahdollisuudesta olla ”ressaantumaton”. Tapahtuman nimi näkyi sekä kutsussa, että tapahtumapäivän alussa taustadialla.

Tapahtuman tyylin yhtenäinen visuaalinen ilme viestii laadukkuudesta ja vahvistaa mielikuvaa tapahtumasta (Karhu ym. 2005, 294). Tapahtumassamme tyylin yhteneväisyys näkyi kutsujen, diasesitysten sekä opastekylltien samankaltaisuutena. Värit vaikuttavat katsojaan mieleen ja luovat visuaalisen vaikutelman. Valitsimme värit kutsuun, dioihin ja opastekylltteihin ovat sininen ja violetti. Sininen on kevyt ja etäinen väri. Violetti tuo tunnelmaan lämpöä. (Loiri 1998, 110-114.) Tarkoituksena oli luoda kevyt pilvimäinen tunnelma, joka viittaa palautumiseen ja rentoutumiseen. Kuvassa 4 on esimerkki tapahtuman kutsun ja diojen värimaailmasta.

Sisäinen puhe ja uskomukset

- Mitä minä ansaitseen?
- Mitä kehoni ansaitsee?
- Saanko minä vain olla?

KUVA 4. Diaesitysten, kutsun ja opasteiden teema

Kutsu tapahtumaan toimii tapahtuman esitteenä ja luo mielikuvia tapahtumasta, ja siksi sen suunnitteluun tulee panostaa huolellisesti. Kutsusta on käytävä ilmi ainakin seuraavat asiat: tilaisuuden luonne, tapahtuman aika ja paikka, kutsuva taho, ilmoittautumiseen liittyvät tiedot, tapahtuman maksullisuus, tieto tapahtuman sisällöstä tai aiheesta sekä pukeutumishjeet. (Vallo & Häyrynen 2016, 156-163.) Meidän kutsussamme (liite 1) mainittiin kaikki nämä seikat. Lisäksi huomioimme, että kutsun ulkoasu oli tapahtuman visuaalisen ilmeen mukainen. Kutsu tehtiin suunnittelutyökalun ilmaistoiminnolla, jotta kutsusta saatiin ammattimaisen näköinen ilman kustannuksia.

Tapahtuma pidettiin 11.1.2023. Kutsun tapahtumaan laativat opinnäytetyön tekijät, ja sen jakelun hoiti toimeksiantaja omien verkostojensa kautta syys- ja lokakuun aikana 2022. Ilmoittautumisten määräaika oli marraskuussa matkailu- ja ravintola-alan joulusesongin alkamisen vuoksi. Toimeksiantaja vastaanotti ilmoittautumiset. Ilmoittautuneille lähetettiin muistutusviesti vuoden 2023 alussa, jossa osallistujia ohjeistettiin kulkuyhteyksistä ja parkkipaikoista sekä pyydettiin ilmoittamaan erityisruokavaliot kahvitarjoilua varten, kuten Vallo ja Häyrynen (2016, 156-163) ohjeistavat.

Tapahtuman menetelmänä käytettyjen tietoisukujen havainnollistavana materiaalina käytimme PowerPoint -esityksiä. Hyvän diaesityksen tehtävä on tukea esitystä, mutta ei olla pääosassa (Kupias & Koski 2012, 74). Pidimme tärkeänä, että diaesitykset olivat ulkoasultaan tapahtuman visuaalisen ilmeen mukaiset ja sisällöllisesti ymmärrettäviä. Tietoisukujen sisällössä hyödynsimme tähän raporttiin kerättyä taustatutkimusta ja näyttöön perustuvaa tietoa. Kuvassa 5 on esimerkki diojen tietosisällöstä.

Miten stressiä voi säädellä

Positiiviset tunnekokemukset	Tunteiden säätely	Huolien jakaminen ja voivomisen vähentäminen	Akkujen lataaminen (palautuminen ja uni)
Liikunta	Alkoholin välttäminen	Ihmissuhteiden hoitaminen	Hyvät teot
Työoloihin puuttuminen	Huumori	Positiivinen asenne	Omien arvojen tunnistaminen ja niiden mukaan eläminen

KUVA 5. Esimerkki diojen sisällöstä

5.6 Tapahtumaa edeltävät järjestelyt

Tapahtumaan tuli yhdeksän ilmoittautumista määräajassa, joista kaksi oli varsinaisen kohderyhmän eli matkailu- ja ravintola-alan yrittäjiä. Kolme ilmoittautujaa perui tulonsa päivää ennen tapahtumaa. Minimi osallistujamäärä (kuusi henkilöä) kuitenkin täyttyi eivätkä peruutukset vaikuttaneet tapahtuman järjestämiseen suunniteltuna ajankohtana. Lopullisista osallistujista yksi oli varsinaisen kohderyhmän edustaja, yksi oli ravintola-alan esihenkilö ja muut muiden alojen yrittäjiä.

Tapahtumatila on usein ensimmäinen asia, johon osallistujat kiinnittävät huomiota tullessaan tapahtumaan. Tilassa oleva tunnelma sekä huonekalujen järjestys saavat osallistujat tekemään mahdollisia johtopäätöksiä siitä, mitä tilaisuudessa on tarkoitus tehdä. (Kupias & Koski 2012, 90.) Tapahtumamme tilaksi valitsimme Oulun Ammattikorkeakoulun Kontinkankaan kampuksen monitoimiluokkatilan. Tiloissa on omat, erilliset WC-tilaan, eikä osallistujien tarvinnut käyttää kampuksen yleisiä WC-tiloja. Suunnittelimme, että tapahtumamme alkaessa osallistujat istuvat pöytien ääressä puoliympyrämuodostelmassa, jotta heillä on mahdollisuus tehdä muistiinpanoja. Puoliympyrämuodostelma oli valittu siksi, että sen on todettu lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmissä. Lisäksi pöytien läsnäolo vähentää tilaisuuden intiimiyttä ja näin voi rentouttaa tapahtuman ilmapiiriä alussa, kun kaikki ryhmän jäsenet eivät välttämättä tunne toisiaan. (Ståhlberg 2019, 57; Kupias & Koski 2012, 93.)

Järjestelyitä varten olimme varanneet tilan käyttöömmee jo päivää ennen tapahtumaa, ja näin meillä oli hyvin aikaa järjestää tila ja sen valaistus haluamallamme tavalla. Lisäksi varmistimme tekniikan (musiikki, diaprojektori sekä tietokoneyhteys) toimivuuden. Loimme tilaan tunnelmavalauksen ja

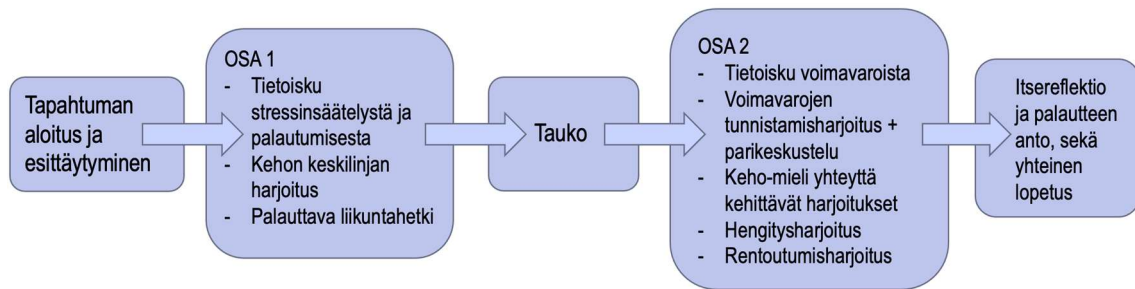
järjestimme osallistujille sekä istumapaikat suunnitelmamme mukaan pöytien ääreen puoliympyrään, että valmiit paikat paksuille ja pehmeille voimistelumatolle harjoitteiden tekemistä varten. Lisäksi toimme paikalle peitot rentoutusharjoitusta varten. Valitsemamme tila toimi tapahtumatilana hyvin. Kaiken kaikkiaan tapahtuman järjestelyt toimivat hyvin ja odotusten mukaisesti. Tilan järjestelyt ovat kuvassa 6.



KUVA 6. Tilan järjestelyt

Ennen tapahtuman alkua tilaan tuotiin valmiiksi voimistelumatot, joita käytettiin alustoina sekä keuhonhuolto-osuudessa, että rentoutus- ja hengitysharjoituksissa. Tapahtuman alussa sekä hengitys- ja rentoutusharjoitusten aikana tilassa soi rentouttava tekijänoikeusvapaa -musiikki. Lisäksi tilaan luotiin tunnelmavalaistus harjoitusten ajaksi.

Tapahtumamme sovittiin toimeksiantajan kanssa pidettäväksi iltapäivällä kello 12.30-16.00, osallistujien työn luonteesta johtuen; matkailu- ja ravintola-alalla lounasaika sekä ilta-aika ovat kiireisimpiä. Tapahtuman mikroaikataulun ja erityisesti taukojen rytmittäminen on tärkeää. Ihmisen keskittymiskyky vaihtelee 45 minuutista 90 minuuttiin, riippuen siitä, kuinka aktiivisesti osallistujat ovat toiminnassa mukana. Luentoa kuunnellessa keskittymiskyky on lyhyempi, kuin aktiivisesti osallistuttaessa. (Kupias & Koski 2012, 58.) Suunnittelimme tapahtuman siten, että osallistujat voivat olla aktiivisesti tapahtumassa mukana myös luentotyylisen alustusten aikana. Keskellä tapahtumaa pidettiin 30 minuutin kahvitauko. Molemmat osiot ennen ja jälkeen kahvitauon olivat kestoltaan 1,5 tuntia. Kuvassa 7 on kuvattu tapahtuman kulku, tarkka aikataulu on liite numero 2.



KUVA 7. Tapahtuman kulku

5.7 Tapahtuman eteneminen

Tapahtuma aloitettiin 15 minuuttia myöhässä, koska kaksi osallistujaa ilmoitti myöhästytävänsä. Tämän takia aikataulu oli koko tapahtuman ajan 15 minuuttia aikataulusta jäljessä. Osallistujat saivat tapahtuman alussa itselleen tulostettuna alustusten diasarjat PDF-muodossa. Näin osallistujilla oli mahdollisuus tehdä muistiinpanoja tapahtuman aikana. Diojen lisäksi osallistujat saivat mukaansa tapahtumassa tehtävät harjoitteet kirjallisena.

Jäänmurtajaksi valitsimme esittäytymisleikin, jossa kukin osallistuja esitteli ryhmälle itselleen en-tuudestaan tuntemattoman toisen osallistujan. Leikin alussa osallistujat valitsivat pöydälle asetuista kuvakorteista omaa vahvuuttaan kuvaavan kortin. Tämän jälkeen pyysimme kutakin valitsemaan itselleen parin ja kertomaan tälle, miksi on valinnut kyseisen kortin. Lopuksi parit esittelivät toinen toisensa vahvuuksiensa kautta koko ryhmälle. Korteina käytimme Kotilaisen, Uusitalon ja Vuorisen luomia Huomaa hyvä! -oppilaskortteja. Korteissa on kussakin piirroskuva, joka kuvaa positiivisia ominaisuuksia tai luonteenpiirteitä, kuten johtajuutta, kiitollisuutta tai sisukkuutta (kuva 8). Esittäytymisleikissä käytimme Huomaa hyvä! -kortteja, koska ne herättelivät osallistujia tapahtuman aiheisiin, ja koska niiden avulla pystyi esittelemään itsensä ryhmälle myönteisyyden kautta. Ståhlbergin (2019, 77) mukaan on tärkeää toivottaa kaikki osallistujat tervetulleiksi henkilökohtaisesti, ja näin teimme esittelykierroksen aikana.



KUVA 8. Vahvuuskortti (Kotilainen, Uusitalo & Vuorinen 2023)

Aikataulun mukaan tapahtuman piti alkaa esittäytymisen jälkeen lyhyellä, noin 15 minuutin alustuksella stressinsäätelystä ja palautumisesta. Alustus synnytti kuitenkin runsaasti keskustelua, ja alustus venyi 10 minuuttia yli sille varatun ajan. Tämän jälkeen ohjasimme palauttavan liikuntatuokion, mutta jätimme osan liikkeistä pois pysyäksemme aikataulussa, josta olimme hieman myöhässä tapahtuman aloituksen viivästytyä. Olimme suunnitelleet liikuntatuokion sellaiseksi, että pysyimme muokkaamaan sen pituutta tilanteen vaatimalla tavalla.

Puoli tuntia kestäneen kahvitauon jälkeen pidimme toisen lyhyen alustuksen voimavaroista. Alustuksen jälkeen teimme voimavarojen tunnistamiseen liittyvän harjoitteen, joka refleктоitiin ryhmäkeskustelun avulla. Ryhmäkeskustelun jälkeen pyysimme osallistujia siirtymään matolle, ja ohjasimme parasympaattisen hermoston aktivoimiseen tarkoitettua silmänliike-, hengityksen tarkkailu- sekä palleahengitysharjoitteet. Nämä harjoitteet oli tarkoitus purkaa pari- ja ryhmäkeskusteluiden avulla, mutta niille ei jäänyt aikaa koska osa osallistujista oli tapahtuman alussa ilmoittanut toiveestaan lähteä hieman ennen tapahtumalle suunniteltua lopetusaikaa.

Olimme varanneet tapahtuman lopetukselle puoli tuntia, jonka aikana osallistajat täyttivät nimettömän itsereflektio- ja palautelomakkeen, ja vertasivat tapahtuman alussa asettamia odotuksia ta-

pahtuman annille. Aikataulun viivästymisen vuoksi lopetukselle jäi kuitenkin aikaa vain noin 20 minuuttia, mikä tuntui hieman kiirehdityltä. Lomakkeet palautettiin meille tapahtuman onnistumisen arviointia varten. Osallistajat saivat halutessaan ottaa lomakkeesta valokuvan itselleen.

Olimme suunnitelleet lopettavamme tapahtuman niin, että palautelomakkeen täyttämisen jälkeen olisimme pyytäneet osallistujia kuvailemaan oloaan tai päivän antia yhdellä sanalla, ja sen jälkeen vielä olisimme kiittäneet osallistujia ja hyvästelleet yhteisesti. Kuitenkin palautelomakkeiden täyttämisen alkaessa olimme jo hieman myöhässä aikataulusta, ja osalla osallistujista oli kiire lähtemiselle. Tämän vuoksi hyvästelimme osallistajat yksi kerrallaan heidän lähtiessään. Tämä ei näyttänyt vaikuttavan kielteisesti tunnelmaan tai osallistujien mielialaan.

5.8 Tapahtuman arviointi ja tapahtumasta saatu palaute

Kauhasen ym. (2002, 125) mukaan tapahtuman jälkeen on tärkeää pyytää välitöntä palautetta osallistujilta. Kupiaksen ja Kosken (2012, 172) mukaan sekä osallistujien että tapahtuman järjestäjien itsereflektio on tärkeää heti tapahtuman lopussa.

Päätimme tehdä tapahtuman lopuksi osallistujille jaettavan laatukriteereihin (s. 8) pohjaavan palautelomakkeen, joka toimi myös itsereflektiolomakkeena. Välitöntä palautetta pyytämällä kykenimme seuraamaan tapahtumalle asettamiemme tavoitteiden sekä laatukriteereiden täyttymistä. Lisäksi palautekyselyn avulla selvitimme, täytyikö päätavoittemme eli onnistuneen tapahtuman järjestäminen. Itsereflektion avulla osallistujille mahdollistui kuva siitä, mitä keinoja he olivat tapahtumasta mahdollisesti saaneet käyttöönsä ja voivat viedä näitä saamiaan stressinhallintakeinoja omaan elämäänsä. Osallistujien itsereflektion avulla saimme myös arvokasta tietoa omasta onnistumisestamme tapahtuman vaikuttavuuden arvioinnissa.

Palaute/itsereflektiolomake oli viiden kohdan käsin täytettävä lomake, jossa oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Palaute/itsereflektiolomake on liite numero 3. Alla olevaan taulukkoon (Taulukko 1) on listattu lomakkeella saamamme tieto jokaista kriteeriä sekä tavoitetta kohden.

TAULUKKO 2. Palaute/itsereflektiolomakkeella saatavat tiedot

	Kriteeri (1 ja 2) / Tavoite (A-C)	Mistä tieto saadaan/ lomakkeen kysymys nro
1.	Ilmapiiri	2
2.	Aikataulutus	3
A	Osallistujien tehostunut palautuminen ja rentoutuminen tapahtuman aikana ja heti sen jälkeen, sekä voimavarojen tunnistaminen (lyhyen aikavälin tavoite)	1 ja 4
B	Pitkällä aikavälillä käyttöön jäävät stressinhallintakeinot	5
C	Onnistuneen tapahtuman järjestäminen	Kaikki

Katsoimme, että tapahtuma oli täyttänyt lyhyen aikavälin tavoitteensa (A), jos ainakin puolet osallistujista määritteli tapahtuman jälkeisen olotilansa positiivisilla määreillä. Tapahtuman laatukriteerinä oli ilmapiiri, ja katsoimme tämän kriteerin täytyneen, jos yli puolet vastaajista kuvaili ilmapiiriä positiivisilla määreillä. Näissä kahdessa kysymyksessä vastaajille annettiin vastausvaihtoehtoja, joista sai valita kolme sopivinta vaihtoehtoa. Vastausten analysoinnissa määrittelimme positiiviseksi vastaukseksi, jos positiivisia määreitä oli vähintään kaksi kolmesta vaihtoehdosta.

Katsoimme pitkän aikavälin tavoitteen (B) saavutetuksi, jos ainakin puolet osallistujista kertoi uskovansa, että hänellä on tapahtumasta saatuja palautumisen ja stressinhallinnan keinoja käytössään vielä kahden kuukauden kuluttua tapahtumasta. Lisäksi katsoimme toimeksiantajan toiveen tapahtumalle täytyneeksi, jos ainakin puolet vastaajista koki tunnistaneensa jo käytössä olevia tai löytäneensä uusia voimavaroja.

Pääoppimistavoitteemme (C) katsoimme täytyneen, jos kysymysten 1. ja 2. vastauksissa saatiin yli puolet positiivisia määreitä, ja jos kohdassa 3. yli puolet oli merkinnyt tapahtuman aikataulun lähemmäksi sopivaa kuin toista ääripäätä. Lisäksi pääoppimistavoite oli täytynyt, jos kohtiin 4. ja 5. oli vastattu useammin positiivisesti kuin negatiivisesti. Negatiivisilla määreillä kuvatut vastaukset otimme huomioon oppimisen kannalta.

Muiden oppimistavoitteidemme täyttymistä ja sisällön perustumista tutkittuun tietoon sekä järjestelyiden toimivuutta arvioimme omalla itsereflektiollamme. Järjestelyiden toimivuuden osalta arvioimme tekniikan ja tapahtumatilojen asianmukaisuutta ja järjestelyiden sujuvuutta. Sisällön perustumista tutkittuun tietoon arvioivat lisäksi opinnäytetyön ohjaajat.

Loppuraporttia varten kävimme läpi ja analysoimme kaikki palaute/itsereflektiolomakkeet ja teimme niistä johtopäätöksiä tapahtumalle asettamillemme tavoitteisiin liittyen (taulukko 2, s. 34). Lisäksi vertasimme vastauksia osallistujien itse tapahtuman alussa asettamiin odotuksiin.

Tapahtumasta saatu palaute oli ylipäänsä positiivista. Yksi valitsemistamme tapahtuman onnistumista mittaavista kriteereistä oli tapahtuman tunnelma (s. 8). Jo ennen tapahtuman alkua ryhmäläisten asettuessa paikoilleen, alkoi ryhmän kesken syntyä luontevaa keskustelua. Valitsemamme tutustumisharjoitus toimi myös hyvin ryhmän yhteenkuuluvuuden ja tunnelman rentouden edistäjänä. Koimme että, koko tapahtuman ilmapiiri oli kokonaisuudessaan miellyttävä ja välitön. Myös palautelomakkeissa vastauksena ilmapiiriä koskevaan kysymykseen kaikki vastaukset oli ilmaistu positiivisilla määreillä. Eniten vastauksia tuli vaihtoehtoihin avoin ja rento. Toiseksi eniten vastauksia tuli vaihtoehtoihin miellyttävä, kannustava sekä mielenkiintoa herättävä. Eräs vastaaja kuvasi tapahtuman ilmapiiriä lomakkeen avoimessa kohdassa kuusi seuraavasti: ”olen positiivisesti yllätynyt ja vaikuttanut tapahtuman avoimesta ja hedelmällisestä ilmapiiristä.” Toinen vastaaja kommentoi ilmapiiriä näin: ”hyvää keskustelua, avoin ja lämminhenkinen”.

Toinen tapahtuman onnistumista mittaava kriteeri oli tapahtuman aikataulu (s. 8). Huolimatta heti tapahtuman alussa sattuneesta aikataulun viivästymisestä, palautelomakkeiden perusteella osallistujien mielestä tapahtuman aikataulu oli sopiva (3 vastaajaa) tai hieman liian tiivis (3 vastaajaa), kuitenkin niin, että merkintä oli tehty huomattavasti lähemmäs sopivaa kuin liian toista ääripäätä. Omasta mielestämme olimme suunnitelleet aikataulun tarpeeksi väljäksi, mutta yllätyimme sekä tapahtuman aloittamisen viivästymisestä myöhästymisien vuoksi sekä osallistujien innostumisesta yhteiseen keskusteluun. Lopulta koimme, että aikataulu oli hieman liian tiivis, eikä aikaa esimerkiksi haluamallemme yhteiselle lopetukselle jäänyt. Kuitenkin kaikki tärkeimmät asiat ehdimme käydä läpi.

Tapahtuman lyhyen aikavälin tavoite oli osallistujien välitön palautuminen ja rentoutuminen sekä voimavarojen tunnistaminen (s. 8). Kriteerinä tämän tavoitteen täyttymiselle oli se, että yli puolet vastaajista kuvailisi olotilaansa palautelomakkeessa positiivilla määreillä. Palautelomakkeissa kaikki osallistujat määrittelivät tapahtuman jälkeisen olotilansa ainoastaan positiivisilla määreillä. Eniten vastauksia saivat kohdat rentoutunut, levollinen sekä väsynyt. Kohdasta väsynyt saimme sanallista palautetta, että kyseessä oli kaikkien osalta ”positiivinen väsyneisyys” rentoutusharjoituksen jälkeen. Lisäksi viisi kuudesta vastaajasta kertoi tunnistaneensa jo käytössä olevia voimavaroja tai löytäneensä uusia. Tunnistettuja voimavaroja olivat muun muassa sosiaaliin suhteisiin,

vapaa-aikaan ja harrastuksiin sekä ajankäytön priorisointiin liittyviä asioita. Näin ollen lyhyen aikavälin tavoite sekä toimeksiantajan tavoite tapahtumalle on saavutettu.

Pitkän aikavälin tavoite tapahtumalle oli osallistujille käyttöön jäävät stressinhallintakeinot (s. 8). Palautelomakkeiden perusteella yli puolet vastaajista uskoo heillä olevan käytössä tapahtumassa esille tulleita palautumisen ja stressinhallinnan keinoja. Käyttöön jääviä keinoja mainittiin palautelomakkeissa olevan ainakin tapahtuman keskusteluissa esiin tullut "tylsien hetkien käyttäminen" palautumisen keinona, vagushermaa aktivoiva silmänliikeharjoitus sekä tapahtumassa tehdyt muut fyysiset harjoitteet. Tämä antaa viitteitä siitä, että myös pitkän aikavälin tavoitteemme on mahdollista saavuttaa. Emme kuitenkaan tämän opinnäytetyön puitteissa tee jatkoseurantaa aiheesta.

Osallistujien tavoitteita tapahtumalle pyydettiin kirjallisena tapahtuman alussa. Odotuksia olivat karkeasti jaoteltuna rauhallinen ja rentouttava hetki tai tauko työasioista sekä konkreettiset keinot ja harjoitukset stressinsäätelyyn ja palautumiseen liittyen. Lisäksi toivottiin keskustelua ja oivalluksia aiheista sekä itsesäätelyn ja itsensä johtamisen keinoja. Palautelomakkeilla saatujen vastausten perusteella nämä odotukset täyttyivät suurelta osin.

Miltei kaikilla osallistujilla oli omia menoja tapahtuman jälkeen ja siksi kaikki lähtivät oman aikataulunsa mukaisesti heti palautelomakkeen täytettyään. Suunniteltua yhteistä lopetusta ei siis ollut, mutta kaikki osallistajat lähtivät tapahtumasta palautelomakkeiden ja suullisen palautteen perusteella miellyttävässä olotilassa.

Järjestelyiden toimivuuden ja sujuvuuden varmistamiseksi olimme testanneet tietokoneiden ja diaprojektorin sekä kaiuttimien toiminnan ennen tapahtuman alkua. Nämä toimivatkin moitteettomasti. Tapahtumatila toimi tarkoitukseensa hyvin.

Toimeksiantajalta saimme tapahtumasta positiivista suullista palautetta heti tapahtuman jälkeen, ja myöhemmin myös sähköpostitse. Kaiken kaikkiaan kaikki onnistuneelle tapahtumalle asettamamme ehdot täyttyivät, jolloin pääoppimistavoitteemme on saavutettu.

6 POHDINTA

Tässä pääluvussa käymme läpi opinnäytetyöprojektin etenemistä, sen haasteita ja onnistumisia. Lisäksi pohdimme omia oppimiskokemuksiamme.

6.1 Projektin eteneminen, yhteistyö ja aikataulu

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun hyvissä ajoin, keväällä 2022. Tuolloin päätimme, että teemme tapahtumamuotoisen opinnäytetyön, ja että tapahtuman ajankohta tulee olemaan alkuvuonna 2023. Huhtikuussa 2022 löysimme toimeksiantajamme. Toukokuussa loimme yhdessä toimeksiantajan kanssa alustavan aikataulun, jonka mukaan teoriaosuus raporttiin kirjoitettaisiin kesän 2022 aikana, ja tapahtuma pidettäisiin tammikuun alussa 2023. Tammikuu valittiin tapahtuman ajankohdaksi, koska tammikuu on hiljaista aikaa matkailu- ja ravintola-alan yrityksissä. Aikataulusuunnitelma on esitetty taulukossa 3. Projekti aikataulumme oli hyvin suunniteltu, ja sitä päivitettiin tarpeen vaatiessa koko projektin ajan. Aikataulussa pysyimme siis koko ajan.

TAULUKKO 3. Aikataulusuunnitelma

Milloin	Mitä
2022	
Huhti- ja toukokuu	- Opinnäytetyön suunnitelman laatiminen - Yhteistyösopimuksen allekirjoitus toimeksiantajan kanssa
Heinä- ja elokuu	- Tiedonhaku ja opinnäytetyön teoriapohjan laatiminen - Tapahtuman sisällön ja aikataulun suunnittelu
Syyskuu	- Kutsujen lähettäminen toimeksiantajan verkoston kautta
Joulukuu	- Kutsujen lähettäminen uudelleen - Tapahtuman sisältöön ja aikatauluun liittyvät viimeistelyt
2023	
Tammikuu	- Tapahtumapäivän valmistelut - Tapahtumapäivä 11.1. - Itse reflektio - Raportointi
Helmikuu	- Raportin viimeistely - Kypsyysnäyte

Yhteistyömme sujui hyvin ja joustavasti projektin alusta loppuun saakka. Koimme, että parin kanssa kynnys järjestää tapahtuma oli matalampi, ja että tapahtuman itsereflektointi oli mielekkäämpää vuorovaikutuksessa. Koimme myös, että osasimme jakaa hyvin vastuuta omien vahvuksiemme mukaan ja opimme jatkuvasti toisiltamme.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin. Käytimme viestintään suurimmaksi osaksi sähköpostia. Sovitusti toimeksiantaja markkinoi tapahtumaa omalle noin 200 hengen verkostolleen, mutta tämän verkoston kautta saatiin lopulta vain viisi ilmoittautumista, joista kolme perui tulonsa päivää ennen tapahtumaa. Tapahtumaa markkinoitiinkin marraskuussa 2022 vielä muiden verkostojen kautta, ja saimme näin tapahtumaan ilmoittautumisia myös muiden alojen yrittäjiltä. Lopullinen osallistujamäärä peruutusten jälkeen tapahtumassa oli määrittelemämme minimin mukainen, kuusi osallistujaa.

6.2 Oppimiskokemuksemme

Tavoitteinamme koko opinnäytetyölle oli oppia yhdistämään käytäntöä ja teoriaa sekä syventää oman ammattialan osaamista (s. 8). Koemme, että nämä tavoitteet tulivat täytetyiksi. Etsimme monipuolista ja tuoretta tietoa aiheisiin liittyen sekä sovelsimme tätä tietoa fysioterapian ammattilaisen näkökulmasta tapahtuman sisällön suunnitteluun ja tapahtuman toteutukseen. Ennen kaikkea koimme, että saimme tarpeellista kokemusta oman alamme tapahtuman järjestämisestä sekä fysioterapeutin ammattiroolissa esiintymisestä yleisön edessä.

Omaan suoritukseemme tapahtuman ohjaajina sekä fysioterapeutin ammatin edustajina olimme molemmat tyytyväisiä. Olimme valmistautuneet tapahtumaan hyvin etukäteen ja kumpikin tunsu sekä tietoisukujen puheosuuksien pitämisen että fyysisten harjoitteiden ohjaamisen luontevaksi. Mielestämme jouduimme välillä kiirehtimään liikaa koska aikataulusta jäätiin heti alussa hieman jälkeen, mutta palautelomakkeiden perusteella tämä ei välittynyt liiallisesti ryhmäläisille. Yhteistyömme tapahtuman aikana sujui hyvin ja saumattomasti, ja autoimme toisiamme eteenpäin tarvittaessa. Tapahtuman jälkeen keskustelimme kuitenkin siitä, ettei meillä ollut suunnitelmaa omille rooleillemme ohjaajina. Olisi ollut hyvä, jos olisimme keskustelleet etukäteen, kuinka tuttavallisesti haluamme olla vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa. Nyt vuorovaikutus oli selvästi tuttavallista, ja esimerkiksi omien kokemustemme jakaminen osallistujille saattoi vaikuttaa osallistujien haluan jakaa omia kokemuksiaan sekä positiivisesti että negatiivisesti.

Projektin alussa koimme, että haasteena tapahtuman suunnittelemisessa oli ryhmän koko, jonka oli toimeksiantajan kanssa sovittu olevan 6-12 henkeä. Emme kuitenkaan voineet etukäteen olla varmoja, tulisiko ilmoittautuneita tarpeeksi. Meidän piti toisaalta valmistautua pitämään tilaisuus sekä kuuden, että kahdentoista hengen ryhmälle. Lopulta ilmoittautuneita ei tullutkaan toimeksiantajan kautta tarpeeksi, ja jouduimme ilmoittautumisajan loppuvaiheessa jakamaan kutsua Oulun MaRa-yrittäjien lisäksi myös muille yrittäjäryhmille. Olimmekin helpottuneita, kun enempää peruuntumisia ei tullut ja tapahtuma pystyttiin järjestämään aikataulun mukaisesti.

Olimme suunnitelleet tapahtumassa olevan parikeskusteluita, jotka olisivat toimineet osallistujien itsereflektion tukena. Aikataulun viivästymisen takia vaihdoimme nämä parikeskustelut yhdeksi ryhmämuotoiseksi keskusteluksi ajan säästämiseksi. Osallistujat eivät tätä huomanneet, ja myös itse koimme, että niin aktiivisen ryhmän kanssa myös ryhmäkeskustelu toimi hyvin. Aikaa ei jäänyt myöskään haluamallemme lopetukselle, jossa jokainen osallistuja olisi kuvaillut olotilaansa yhdellä sanalla, ja olisimme lisäksi käyneet erikseen läpi osallistujien odotusten täyttymisen. Tästä opimme, että tulevaisuudessa mahdollisten tapahtumien järjestämisen suunnittelussa on tärkeää varautua aikataulun muutoksiin vieläkin paremmin. Aikatauluun on hyvä suunnitella runsaasti väljyyttä ja korjata sitten liiallista väljyyttä ylimääräisillä harjoituksilla.

Olimme tehneet riskiarvion opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa, mutta jälkikäteen huomasimme, että itseasiassa todennäköisimmät riskit olivat jääneet huomioimatta. Näitä olisivat olleet toisen meistä sairastuminen tapahtumapäivänä tai osallistujien liian vähäinen määrä. Emme myöskään olleet ottaneet huomioon, että tapahtuman aikataulu voisi sekoittua osallistujien myöhästymisen vuoksi. Loppujen lopuksi pääsimme molemmat paikalle tapahtumapäivänä ja saimme riittävän määrän osallistujia. Vaikka suunnitelmaa osallistujien myöhästymisen varalle ei ollut, tilanne eteni luontevasti, ja jo ennen virallista aloitusta keskustelua tapahtumapäivän aiheista heräsi osallistujien kesken.

Tulevaisuudessa tapahtumanjärjestämisessä otamme paremmin huomioon aikataulutuksen lisäksi huolellisemmin tehdyn riskiarvion, viime hetken peruutusten mahdollisuuden sekä tehokkaamman ja houkuttelevamman markkinoinnin. Erilaisia tapahtumia järjestetään nykyään todella paljon, ja tapahtuman hukkuvat helposti valinnan runsauteen ja arjen kiireeseen. Fysioterapeuttien työ on usein yrittäjyyttä, ja siksi fysioterapian ammattilaisten on hyvä kouluttautua tai muuten olla perillä

ajanmukaisista markkinointikanavista ja –keinoista, erityisesti jos työhön kuuluu tapahtumien järjestäminen. Jäänmurtajaharjoitteiden tärkeyden huomasimme tapahtumassamme ja niitä aiomme käyttää enemmänkin, jos tulevaisuudessa järjestämme tapahtumia.

Lähdemateriaalivalinnoissa luotimme kotimaisten asiantuntijoiden ja virallisten toimijoiden tuottamaan tietoon sekä kansainväliseen tutkimustietoon. Tutkimukset pyrittiin valitsemaan niiden luotavuuden ja tuoreuden perusteella. Opinnäytetyön ohjaajilta ohjauskeskusteluissa saatua palautetta olemme hyödyntäneet koko opinnäytetyöprojektin ajan. Myös työmme vertaisarvioija oli mukana arvioimassa projektia sen loppuvaiheessa, ja häneltä saimme arvokkaita neuvoja ja ajatuksia sekä tapahtuman sisältöä, että kirjallista raporttia varten.

Projektin aikana kahdestaan käymämme keskustelut ovat luoneet ammatillista varmuutta ja uudenlaista ajattelua. Olemme pystyneet ohjaamaan toisiamme eteenpäin haastavissa tilanteissa ja luottamaan toisiimme koko prosessin ajan. Lähdemateriaaleista olemme saaneet eväitä omaan henkilökohtaiseen elämään, ja olemme päässeet syventäneet omaa tietoaamme voimavaroista, stressisäätelystä ja palautumisesta. Myös projektin suunnittelusta ja esiintymisestä fysioterapeutin roolissa tapahtumassa saimme arvokasta kokemusta. Kokonaisuutta tarkastellen, opinnäytetyöprojektimme sujui aikataulun ja suunnitelman mukaisesti alusta lähtien, ja koemme oppineemme prosessin aikana paljon.

Opinnäytetyön aihevalinta lähti yhteiskunnallisesta tarpeesta sekä omasta kiinnostuksestamme. Työtä tehdessä oma kiinnostuksemme palautumiseen, stressinhallintaan sekä voimavaroihin on jatkunut ja kasvanut edelleen. Halumme auttaa matkailu- ja ravintola-alan yrittäjiä ei käytännössä toteutunut niin hyvin, kuin olisimme halunneet, koska vain kaksi tapahtumaan osallistunutta oli varsinaisen kohderyhmän edustajia. Toimeksiantajamme oli kertonut meille etukäteen, että ravintola-alan yrittäjiä on vaikea saada irtautumaan työstään edes mukavan tekemisen varjolla. Uskoimme silti, että tilausta ja kiinnostusta hyvinvointia lisäävälle tapahtumalle olisi ollut, ja yliarvioimme tapahtuman houkuttelevuuden. Koimme kuitenkin, että tapahtumasta saamamme palautteen perusteella kykenimme antamaan osallistuneille pienyrittäjille alasta riippumatta lyhyen hengähdys- ja palautumishetken työstä, sekä tarjoamaan heille keinoja hallita omaa stressiään ja palautumistaan tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Aaltonen, Joonas 2021. Korona-ajan epä-varmuus vei ravintola-alalta työn-tekijät ja nyt heistä on huutava pula: "Ollaan oltu aika lailla helisemässä". Helsingin Sanomat. Hakupäivä 8.2.2022. <https://www.hs.fi/talous/art-2000008115521.html>

Ahola, Kirsi, Toppinen-Tanner, Salla, Seppänen, Johanna 2016. Vaikuttava työuupumusinterventio. Systemaattinen katsaus ja toimintaohjeita. Helsinki. Työterveyslaitos.

Ahonen, Jarmo 1995. Kehon rakenne, toiminta ja lihahuolto. 4. Uudistettu painos. Jyväskylä. Gummerus Oy.

Buruck, Gabriele, Dörfel, Denise, Kugler, Joachim 2016. Enhancing Well-Being at Work: The Role of Emotion Regulation Skills as Personal Resources. Hakupäivä 1.9.2022. https://www.researchgate.net/publication/286446697_Enhancing_Well-Being_at_Work_The_Role_of_Emotion_Regulation_Skills_as_Personal_Resources

Chen, Yu-Fen, Huang, Xuan-Yi, Chien, Ching-Hui & Cheng, Jui-Fen 2017. The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. *Perspect Psychiatric Care*. 53 (4), 329-336.

Chetty, Laran 2017. An evaluation of the health and wellbeing needs of employees: An organizational case study. Hakupäivä 13.2.2023. DOI: [10.1539/joh.16-0197-BR](https://doi.org/10.1539/joh.16-0197-BR)

Eisto, Silja 2020. Koronapandemia on tuonut mukanaan pitkän poikkeusajan. Miten omasta hyvinvoinnista pidetään huolta pitkittyneessä epävarmuudessa? Hakupäivä 14.3.2022. <https://y-studio.fi/yrityksen-kasvu/jaksaminen/miten-omasta-hyvinvoinnista-huolehditaan-epavarmoina-ai-koina-palautuminen-on-avainsana/>

Esa, Miia 2017. Yrittäjät sinnittelevät uupuneina – lääkärit näkevät karun totuuden. Y-studio.fi. Hakupäivä 24.4.2022. <https://y-studio.fi/yrityksen-kasvu/riskienhallinta/yrittajat-sinnittelevat-uupuneina/>

Geurts, Sabine A. E. & Sonnentag, Sabine 2006. Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. Hakupäivä 19.8.2022 DOI:10.5271/sjweh.1053

Hakola, Elina 2017. Yrittäjien kynnys tulla työterveyshuollon piiriin on korkea – Erityisesti yksinyrittäjillä on vähän työterveyspalveluita. Talouselämä. Hakupäivä 3.3.2022.

<https://www.talouselama.fi/uutiset/yrittajien-kynnys-tulla-tyoterveyshuollon-piiriin-on-korkea-erityisesti-yksinyrittajilla-on-vahan-tyoterveyspalveluita/ef11e9c3-f137-32d9-a228-194c5fb06764>

Helsingin yliopisto 2023. vinkit tapahtuman markkinointiin ja viestintään. Tiedekulma. Hakupäivä 1.2.2023 [Vinkit tapahtuman markkinointiin ja viestintään | Tiedekulma | Helsingin yliopisto \(helsinki.fi\)](#)

Herbert, Cornelia 2021. Can Yoga Boost Access to the Bodily and Emotional Self? Changes in Heart Rate Variability and in Affective Evaluation Before, During and After a Single Session of Yoga Exercise With and Without Instructions of Controlled Breathing and Mindful Body Awareness in Young Healthy Women. Hakupäivä 13.8.2022 DOI: 10.3389/fpsyg.2021.731645

Huotilainen, Minna 2021. Aivosi tarvitsevat tauon. Taukokulttuurin elvytysopas. Tuuma-Kustannus. Jyväskylä.

Ijäs, Jani 2022. Onnistuneiden tavoitteiden asettaminen: SMART-tekniikka. Opiskelukoulu. Hakupäivä 26.5.2022. <https://opiskelukoulu.fi/tavoitteiden-asettaminen/>

Jaakkola, Kaisa 2018. Palaudu & vahvistu. Tammi. Helsinki.

Jakonen, JP. 2016. Stressivapaa yrittäjä. Viisas elämä Oy. Helsinki.

Jussila, Susanna & Ohraniemi, Emmi 2021. Mitä kehoni ansaitsee? Matka kehon ja sielun sopuun. Otava. Helsinki.

Järvikoski, Aila, Takala, Esa-Pekka, Juvonen-Posti, Pirjo & Härkäpää, Kristiina 2018. Työkyvyn käsite ja työkykymallit kuntoutuksen tutkimuksessa ja käytännössä. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 3/2018. Kela. Hakupäivä 25.5.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/278322/Raportteja13_saavutettava.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Karhu, Matti, Salo-Lee, Liisa, Sipilä, Jorma, Selänne, Mervi, Söderlund, Liisa, Uimonen, Taina & Yli-Kokko, Päivi 2005. Asiantuntija viestii. Ajatuksesta vaikutukseen. Inforviestintä Oy. Helsinki
Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kauhanen, Juhani, Juurakko, Arto & Kauhanen, Ville 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. WSOY. Helsinki.

Kauranen, Kari 2021. Fysioterapeutin käsikirja. 4. uudistettu painos. Sanoma pro Oy. Helsinki

Kinnunen, Ulla, Siltaloppi, Marjo & Mauno, Saija 2009. Mitkä työn ominaisuudet estävät tai edistävät palautumista? Teoksessa Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. (toim. Ulla Kinnunen ja Saija Mauno)

Keva 2022. Huolehdi omasta työhyvinvoinnistasi. Hakupäivä 31.1.2023.

Korkeila, Jyrki 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. 2/2017. Hakupäivä 25.7.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13528>

Kotilainen, Pasi, Uusitalo, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2020. Huomaa hyvä! -oppilaskortit. Positive Learning. Helsinki.

Kovero, Camilla & Tamminen-Peter, Leena 2001. Terveyskasvatus. Teoksessa Työfysioterapia (toim. Kukkonen, Ritva, Hanhinen, Helena, Ketola, Ritva, Luopajarvi, Tuulikki, Noronen, Leena & Helminen, Päivi). Työterveyslaitos. Helsinki.

Kupias, Päivi & Koski, Mia 2012. Hyvä kouluttaja. SanomaPro Oy. Helsinki.

Kyngäs, Helvi, Kääriäinen, Maria, Poskiparta, Marita, Johansson, Kirsi, Hirvonen, Ella & Renfors, Timo 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY. Helsinki.

Laine, Sari 2018. Tietoisuustaidot. Miten saavutan kehon ja mielen tasapainon. 2. Uudistettu painos. Viisas elämä. Helsinki.

Lappi, Timo 2022. MaRan jäsenkysely: Venäjän sota kurittaa matkailu-, ravintola- ja tapahtumala- alaa – kustannuskurimus voi johtaa ulkomaisten elintarvikeraaka-aineiden käytön kasvuun. MaRa. hakupäivä 8.4.2022. <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/maran-jasenkysely-venajan-sota-kurittaa-matkailu-ravintola-ja-tapahtuma-ala-kustannuskurimus-voi-johtaa-ulkomaisten-elin-tarvikeraaka-aineiden-kayton-kasvuun>

Leino, Sanna 2020. Stressitohtori. Enemmän itsetuntemusta, vähemmän stressiä. S&S. Helsinki.

Leivadi, Stella, Hernandez-Reif, Maria, Field, Tiffany, O'Rourke, Maureen D'Arienzo, Susan, Lewis, Daniel, del Pino, Natasha, Schanberg, Saul & Kuhn, Cynthia 1999. Massage Therapy and Relaxation Effects on University Dance Students. Hakupäivä 20.7.2022. https://www.researchgate.net/profile/Stella-Leivadi/publication/261112075_Massage_Therapy_and_Relaxation_Effects_on_University_Dance_Students/links/0c9605333f0054d82c000000/Massage-Therapy-and-Relaxation-Effects-on-University-Dance-Students.pdf

Liikuntatieteellinen seura 2009. Toimittanut Rovio, Esa, Lintunen, Taru ja Salmi Olli. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura ry.

Loiri, Pekka & Juholin, Elisa 1998. HUOM! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Inforviestintä Oy. Helsinki.

Luomaranta, Elisa 2021. Resilienssi arjen voimavarana. Sydänliitto. Hakupäivä 4.1.2023 <https://sydan.fi/artikkeli/resilienssi-arjen-voimavarana/>

Manka, Marja-Liisa 2015, Stressikirja. Mistä virtaa? Talentum. Helsinki.

Manka, Marja-Liisa, Heikkilä-Tammi, Kirsi, Vauhkonen, Anne 2012. Työhyvinvointi ja tuloksellisuus. Henkilöstön arvoa kuvaavat tunnusluvut johtamisen tukena kunnissa. Tammerprint Oy, Tampere.

Markus, Maria, 2022. Leader Suomi. Yritystarinat. Nuori ravintolayrittäjä nauttii työnsä vapaudesta. Leader Keski-Suomi. Hakupäivä 25.5.2022. http://www.keskisuomenmaaseutu.fi/tarinat/nuori-ravintolayrittaja-nauttii-tyonsa-vapaudesta.5218.news?5209_o=20

Martin, Minna, Seppä, Maila, Lehtinen, Päivi & Törö, Tiina 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovai-
kutuksen tukena. Mediapinta Oy. Tampere.

Martin, Minna, Seppä, Maila, Nissinen, Rauni 2017. Hengitysterapeutin työkirja. Mediapinta. Tam-
pere.

Mattila, Antti S. 2022. Stressi. Duodecim, Terveyskirjasto. Hakupäivä 25.7.2022. [https://www.ter-
veyskirjasto.fi/dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976)

Messukeskus 2023. Tapahtuman suunnittelu – Ota vinkit talteen! Hakupäivä 31.1.2023
<https://messukeskus.com/tapahtumamarkkinointi/tapahtuman-suunnittelu/>

Mielenterveystalo 2022. Omahoito-ohjelma. Hakupäivä 19.1.2023. [https://www.mielenterveys-
talo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/mita-mielen-hyvinvointi](https://www.mielenterveys-
talo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/mita-mielen-hyvinvointi)

Mieli, 2022. Tutustu itseesi. Suomen Mielenterveys Ry. Hakupäivä 8.9.2022. [https://mieli.fi/vah-
vista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/](https://mieli.fi/vah-
vista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/)

Morledge, Thomas J., Allexandre, Didier, Fox, Emily, Higashi, Mitchell K, Kruzikas, Denise T.,
Pham, Sissi V. & Reese, Pat Ray 2013. Feasibility of an Online Mindfulness Program for Stress
Management—A Randomized, controlled trial. Hakupäivä 13.8.2022. doi: [10.1007/s12160-013-
9490-x](https://doi.org/10.1007/s12160-013-
9490-x)

Mäkinen, Pirkko & Moilanen, Seija 2023. Työhyvinvointi. Työturvallisuuskeskus. Hakupäivä
1.2.2023 <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyohyvinvointi/>

OAMK 2022. Opetusmenetelmät. eMateriaalit. Hakupäivä 4.2.2023. [https://www.oamk.fi/emateri-
aalit/osaamisen-kehittaminen/pedagoginen-osaaminen/opetusmenetelmat/](https://www.oamk.fi/emateri-
aalit/osaamisen-kehittaminen/pedagoginen-osaaminen/opetusmenetelmat/)

Peltomaa, Harri 2015 Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. 1. painos. Opintoverkko Oy. Kerava.

Pietikäinen, Arto 2016. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta.
Duodecim. Helsinki.

Pihlman, Mika, Heiskanen, Jouko, Luomala, Tuulia & Kaaretsalo Anu 2017. Hieronnan käsikirja. SanomaPro Oy. Helsinki.

Rosenberg, Stanley 2021. Opas vagushermon parantavaan voimaan. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Sallinen Mikael & Ahola Kirsi 2012. Miten stressistä voi palautua? Teoksessa Kaikkea stressistä. (toim. Toppinen-Tanner Salla & Ahola Kirsi). Työterveyslaitos. Helsinki.

Salomaa, Saara 2021. 40 prosenttia yrittäjistä kokee pitkittynyttä stressiä. Tekniikan akateemiset TEK. Hakupäivä 25.2.2022. <https://www.tek.fi/fi/uutiset-blogit/40-prosenttia-yrittajista-kokee-pitkittynytta-stressia>

Salt, Victoria L. & Kerr, Kathleen M. 1997. Mitchell's Simple Physiological Relaxation and Jacobson's Progressive Relaxation Techniques: A comparison. Physiotherapy. 83 (4), 200-207. DOI: [https://doi-org.ezp.oamk.fi:2047/10.1016/S0031-9406\(05\)66081-6](https://doi-org.ezp.oamk.fi:2047/10.1016/S0031-9406(05)66081-6) (vaatii kirjautumisen)

Savolainen, Tuija & Partia, Riitta 2018. Fysioterapianimikkeistö. Nimikkeistöt ja luokitukset. (Toim. Savolainen, Tuija & Partia, Riitta.) Kuntaliitto. Hakupäivä 24.4.2022. <https://julkaisut.kuntaliitto.fi/1892>

Sertel, Meral, Bakar, Yeşim & Şimşek, Tülay Tarsuslu, 2017. The Effects of Body Awareness Therapy and Aerobic Exercises on Pain ja Quality of Lifein the Patients Eith Tension Type Headache. Hakupäivä 13.8.2022 DOI: [10.21010/ajtcam.v14i2.31](https://doi.org/10.21010/ajtcam.v14i2.31)

Shiban, Youssef, Diemer, Julia, Müller, Jana, Brütting-Schick, Johanna, Pauli, Paul, Mühlberger & Andreas, 2017. Diaphragmatic breathing during virtual reality exposure therapy for aviophobia: functional coping strategy or avoidance behavior? a pilot study. Hakupäivä 13.8.2022 DOI: 10.1186/s12888-016-1181-2

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2022. Työhyvinvointi. Hakupäivä 18.4.2022. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

Ståhlberg, Leena 2019. Pienryhmäohjaajan opas. PS-kustannus. Jyväskylä.

STTK 2023. #Työkyky. Hakupäivä 13.8.2022. <https://www.sttk.fi/aihe/tyokyky/>

Sundberg, Putkisaari & Salmela 2015. Kehoni on pesäni. 2. painos. Folger Art. Tallinna.

Sunil Naik, G, Gaur, G. S. & Pal, G. K. 2018. Effect of Modified Slow Breathing Exercise on Perceived Stress and Basal Cardiovascular Parameters. Hakupäivä 27.7.2022. DOI: [10.4103/ijoy.IJOY_41_16](https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_41_16)

Suomen fysioterapeutit 2022a. Ohjaus- ja neuvontaosaaminen. Hakupäivä 28.8.2022 <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/ammattillinen-osaaminen/ohjaus-ja-neuvontaosaaminen.html>

Suomen fysioterapeutit 2022b. Ammattietiikka. Hakupäivä 28.8.2022. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/ammatin-kehittaminen/ammattietiikka/>

Suomen fysioterapeutit 2022c. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Hakupäivä 24.4.2022 <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/fysioterapia-ja-fysioterapeutti/fysioterapeutti.html>

Suomen mielenterveys ry 2021. Stressin hallinta. Hakupäivä 24.4.2022. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/>

Talous ja nuoret TAT 2012. Ravintolayrittäjä kertoo työstään. Hakupäivä 25.5.2022. <https://tat.fi/aineistopankki/ravintolayrittaja-kertoo-tyostaan/>

Terveyskylä 2022. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Hakupäivä 22.7.2022. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Trogen, Tiia. Aikuisen itsesäätelyn keinot. Erityisvoimia. Hakupäivä 28.8.2022. <https://erityisvoimia.fi/vanhemman-voimavarapankki/aikuisen-itsesaatelyn-keinot/>

Työterveyshuoltolaki 1383/2001. Hakupäivä 13.8.2022 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>

Työterveyslaitos 2022a. Stressi ja työuupumus. Hakupäivä 24.4.2022 <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>

Työterveyslaitos 2022b. 7. Neuvonta ja ohjaus. Hakupäivä 3.8.2022. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyofysioterapian-ja-tyoterveyspsykologian-hyvät-kaytannot/7-neuvonta-ja-ohjaus>

Työterveyslaitos 2022c. Työelämän mielenterveysohjelma: työpaikoille tarvitaan pysyviä muutoksia toiminnassa ja asenteissa. Hakupäivä 2.8.2022. <https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/uutinen/tyoelaman-mielenterveysohjelma-tyopaikoille-tarvitaan-pysyvia-muutoksia-toiminnassa-ja-asenteissa>

Työterveyslaitos 2022d. Työkyky. Hakupäivä 24.4.2022 <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>

Työterveyslaitos 2022e. 1. Työterveyshuolto toimintaympäristönä. Hakupäivä 28.8.2022. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyofysioterapian-ja-tyoterveyspsykologian-hyvät-kaytannot/1-tyoterveyshuolto-toimintaymparistona>

Työterveyslaitos 2022f. Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta. Hakupäivä 24.4.2022 <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-tarkea-osa-elamantapamuutosta>

Työterveyslaitos 2023. Työelämätiето. Työhyvinvointi ja työkyky. Hakupäivä 31.3.2023. [Työhyvinvointi ja työkyky | Työelämätiето | www.tyoelamatiето.fi](https://www.tyoelamatiето.fi)

Työturvallisuuskeskus 2012. Työhyvinvointia kaikille sukupolville. Hakupäivä 28.5.2022. <https://ttk.fi/files/5222/Tyokyky-on-tyohyvinvoinnin-perusta.pdf>

Uusitalo-Arola, Liisa, Tuisku, Katinka & Rossi, Helena 2022 Työuupumus (burnout). Duodecim, Terveyskirjasto. Hakupäivä 18.4.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Vallo, Helena & Häyrynen, Eija 2016. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 5. uudistettu laitos. Tietosanoma. Helsinki.

Varma 2022. Varman raportti: Palvelualalla eniten uusia alkavia työkyvyttömyyseläkkeitä hotelli- ja ravintola-alan suurissa yrityksissä, keinoja työn kuormituksen hallintaan on. Hakupäivä 28.8.2022. <https://www.varma.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-artikkelit/uutiset/2022-q3/varman-raportti-palvelualalla-eniten-uusia-alkavia-tyokyvyttomyyselakkeita-hotelli-ja-ravintola-alan-suurissa-yrityksissa-keinoja-tyon-kuormituksen-hallintaan-on/>

Viljamaa, Mervi, Juvonen-Posti, Pirjo, Uitti, Jukka, Kurppa, Kari, Martimo, Kari-Pekka 2014. Työ-terveysyhteistyö työkyvyn tuessa. Teoksessa Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. 3. painos. (Toim. Jukka Uitti). Sosiaali- ja terveysministeriö. Työterveyslaitos. Helsinki.

Vuorinen, Ilpo 2001. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjajille. 6. painos. Resurssi. Tampere.

Vuorinen, Kaisa 2017. Itsesäätelykyky. Duodecim, Terveyskirjasto. Hakupäivä 28.8.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00003>

Ylinen, Jari 2016. Venytystekniikat. Lihas-jännesysteemi. Manuaaliseen terapiaan ja urheilijoiden lihahuoltoon. Medirehabook Kustannus Oy. Muurame.

Yrittäjät 2022a. Yrittäjän työterveyshuolto. Hakupäivä 14.3.2022. <https://www.yrittajat.fi/tietopankki/turvaa-yrittamiseen/yrittajan-tyoterveyshuolto/>

Yrittäjät 2022b. Mitä yrittäjyys on? Hakupäivä 25.5.2022. <https://www.yrittajat.fi/tietopankki/yrittajaksi-ryhtyminen/mita-yrittajyys-on/>

Zhang, Michael, Murphy, Brittany, Cabanilla, Abegail & Yidi, Christina 2021. Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. Hakupäivä 16.5.2022. https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/63/1/63_e12243/article-char/ja/

Ookko nääd ressaantunu?

- HYVINVOINTIA PIENYRITTÄJILLE

Tapahtuma matkailu- ja ravintola-alan yrittäjille
Keskiviikkona 11.1.2023 klo 12.30-16.00

Jos koet tarvitsevasi hengähdystaukoa arjen pyörteistä, tule mukaan! Iltapäivän aikana tutustutaan voimavaroihin, stressinsäätelykeinoihin sekä palautumiseen. Lisäksi tehdään helppoja harjoitteita teemoihin liittyen. Pukeuduthan rentoihin vaatteisiin. Ilmoittautumiset osoitteeseen pekka@1bar.fi 30.11.2022 mennessä.

Tapahtuma pidetään OAMKin Kontinkankaan kampuksella osoitteessa Kiviharjuntie 4. Tapahtuma on pääsymaksuton ja sisältää kahvitarjoilun.

TERVEISIN
OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN
FYSIOTERPIAOPISKELIJAT
LAURA FÄLT JA LAURA MEYNET

Klo		Huomiot/ohjaaja
12.30-13.00	Osallistujien odotukset (kirjallisena) Esittely ja alustus Pariesittely korttileikillä	(Laura F.)
13.00-13.15	Luento stressinsäätelystä ja palautumisesta	(Laura F.)
13.15-13.30	Kehon keskilinjan löytäminen (keho-mieliyhteys)	Kysytään kommentteja (Laura M.)
13.30-14.00	Kehotietoisuutta lisäävä ja palauttava liikuntatuokio Aloitus seisten ja lopetus matolla Lopetus omien jalkojen hieronnalla	Tämän osuuden pituutta säädelään käytössä ole- van ajan mukaan. (Mo- lemmat)
14.00-14.30	Tauko	
14.30-14.45	Tietoisku voimavaroista. Harjoitus: Omien voimavarojen tunnistaminen Parikeskustelu	Ryhmäkeskustelu lopuksi. (Laura M.)
14.45-15.10	Silmänliikeharjoitus Hengityksen havainnointi+ palleahengitys Yhteiskeskustelu	Valaistus (Laura M.)
15.00-15.30	Jännitys-rentous-harjoitus Yhteiskeskustelu	Viltit (Laura F.)
15.30-16.00	Itsereflektiolomakkeen jakaminen ja ohjeistus Yhteinen lopetus jakamalla oma päällimmäinen ajatus/tunnetila yhdellä sanalla	(Laura F.)

