

DIGIKÄSIKIRJA

Ponnahduslauta Rohkeuteen, mikroyritysten re-start hanke

Monica Åberg, Nina Niemi, Kalle Räihä, Juuso Kokko, Mariitta Rauhala ja Anna Lahtinen

Pienyrittäjän
muistiinpanot!



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Haaga-Helia

Lukijalle

Yrittäjyydessä on kyse paljosta muustakin kuin vain tuotteen tai palvelun myymisestä.

Se on elämäntapa, joka vaatii intohimoa, peräänantamattomuutta ja kykyä sopeutua.

Yrittäjän arki on usein kiireistä, ja näissä hektisissä hetkissä on helppoa unohtaa oma hyvinvointi tai liiketoiminnan kehittäminen.

Rohkeus pysähtyä arjen kiireissä mahdollistaa muutoksen, uudistumisen ja tasapainon löytämisen. Se auttaa meitä ymmärtämään, mitä todella tarvitaan menestyksekkään yrittäjätoiminnan aikaansaamiseksi ja kuinka tätä toimintaa voi parhaiten lähestyä ja kehittää.



Lukijalle

Tämä digikäsikirja on luotu sinulle – mikro-, toiminimi- tai pienyrittäjä. Se antaa sinulle käytännön työkaluja ja vinkkejä yritystoimintaasi varten ja toimii muistutuksena ja herätteenä **yrittäjän hyvinvoinnin** merkityksestä ja onnistuneen yrittäjätoiminnan keskeisistä ulottuvuuksista.

Matkasi digikäsikirjan parissa alkaa yrittäjän omasta hyvinvoinnista, edeten kohti asiakasymmärryksen vahvistamista ja liiketoiminnan kehittämistä. Lopuksi opastamme sinua henkilökohtaisen kehityssuunnitelmasi rakentamisessa. **Yrittäjäyys on jatkuva iteraation prosessi** – ja tämän digikäsikirjan avulla voit selkeyttää ja työstää yrittäjäytesi eri osa-alueita.



Digikäsikirja rakentaa polun yrittäjän tiedostavasta itsensä johtamisesta kohti yrityksen edelläkävijyyttä.

Tämä digikäsikirja on syntynyt ”Ponnahduslauta rohkeuteen” -valmennusten sekä noin sadan yrittäjän kehitysmatkan innoittamana. Palautekyselyn perusteella ”Ponnahduslauta rohkeuteen” on myönteisesti vaikuttanut osallistujien omien ja yritystoiminnan tavoitteiden asettamiseen (74% ja 77% vastaajista vastaavasti). Asiantuntijatiimimme haluaa jakaa kanssasi parhaat käytännöt, jotka ovat auttaneet muita yrittäjiä menestymään ja kehittämään liiketoimintaansa.

Anna itsellesi lupa pysähtyä, hengittää syvään ja sukeltaa tämän digikäsikirjan maailmaan. Toteuta uudistuvaa yrittäjyyttä, huolehdi itsestäsi ja ota jatkuva oppiminen osaksi arkeasi.

Helsingissä 11. elokuuta 2023

Anna Lahtinen
KTT, vanhempi tutkija, Haaga-Helia
ammattikorkeakoulu

Digikäsikirja on osa ”Ponnahduslauta rohkeuteen” -hanketta, jonka tavoitteena oli Uudenmaan alueen urheilu-, liikunta- ja matkailualan mikroyritysten elinvoimaisuuden ja työllistämiskyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. Hanke oli käynnissä 15.8.2021 – 15.8.2023 ja rahoituskumppanina toimi ESR (REACT-EU) osana Euroopan unionin covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.

Sisällys

1. Mindfulness ja tiedostava itsensä johtaminen

2. Palvelu-muotoilu

3. Yrittäjä-valmennus

4. Yrittäjän henkilökohtainen kehittämis-suunnitelma

A photograph of a Zen garden. In the center, three smooth, rounded, light-brown stones are stacked vertically on a bed of sand. The sand is meticulously raked into concentric, wavy lines that radiate outwards from the base of the stones, creating a sense of calm and balance. The lighting is soft and even, highlighting the textures of the sand and the smooth surfaces of the stones.

Mindfulness ja Tiedostava Itsensä Johtaminen

Mitä Mindfulness on?

Mindfulness tai tietoinen hyväksyvä läsnäolo on mielentila, jossa pidämme huomiomme nykyhetkessä tavalla, joka mahdollistaa avoimen ja vastaanottavaisen havainnoinnin. Se sallii meidän kohdata tämä hetki tietoisina, keskittyneinä ja uteliaina.

- John Kabat-Zinn -

Kolme Avaintekijää

1

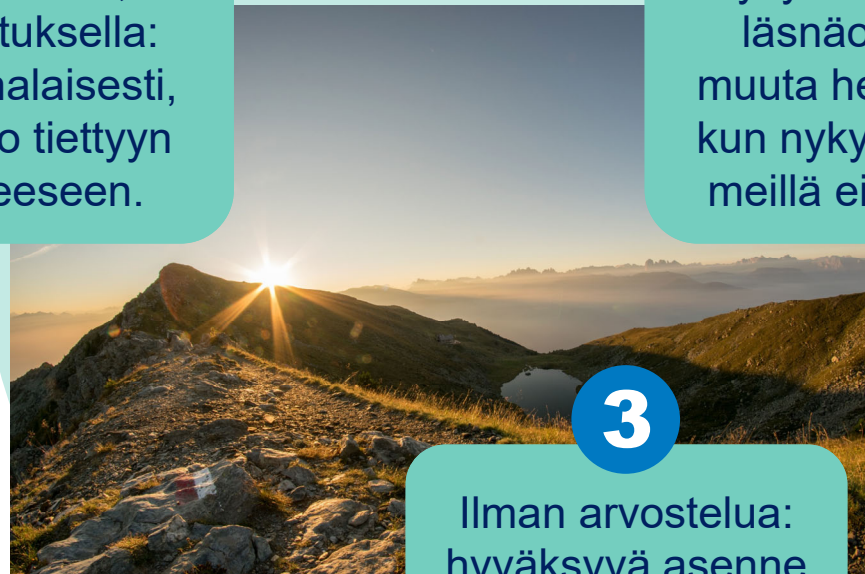
Tietoisesti, tarkoituksella: tahdonalaisesti, huomio tiettyyn kohteeseen.

2

Nykyhetki tai läsnäolo: muuta hetkeä kun nykyhetki meillä ei ole.

3

Ilman arvostelua: hyväksyvä asenne ja avoin mieli.



Mitä hyötyä mindfulnessista on?

Laskee
stressitasoa

Lisää
luovuutta

Parantaa
keskittymiskykyä

Vahvistaa
hyvinvointia, jopa
onnellisuutta

Vahvistaa
vuorovaikutus- ja
ihmissuhdetaitoja

Helpottaa
univaikeuksia

Parantaa tapaa
käsitellä tunteita



Harjoittaminen

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen ja harjoitukset ovat hyvin käytännönläheisiä ja kokemukseen perustuvia. Säännöllisellä harjoittamalla mieli ja taidot vakiintuvat ja kehittyvät. Harjoituksilla on positiivinen vaikutus aivoihimme ja muokkaavat niitä.



Harjoittaminen



Harjoitusten keskeinen työväline on huomion suuntautuminen, hengitykseen, kehoon tai aisteihin. Toinen työväline on avoin tietoisuus ja hyväksyvä, vastaanottavainen mieli ja ei arvottaminen.



Muodolliset harjoitukset

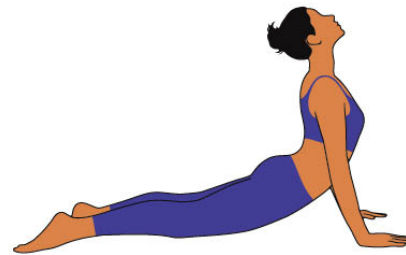
Mindfulnessiin kuuluu neljä keskeistä,
muodollista harjoitusta



Keho-
meditaatio



Istuma-
meditaatio

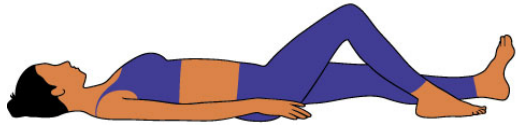


tietoinen liike
(jooga)



Kävely-
meditaatio

Muodolliset harjoitukset



Kehomeditaatio on läsnäoloharjoitus, jossa suunnataan tietoisesti huomio kuhunkin kehon osaan kerrallaan, istuen tai makuulla. Huomio ohjataan tietoisesti kuhunkin kehon osaan vuorotellen tai annetaan tunteusten nousta vapaasti. Kehomeditaatioissa saamme kehon tunteuksien kautta yhteyden omiin tunteisiin ja mieleen.



Istumameditaatio on klassinen muodollinen mindfulnessharjoitus. Siinä istutaan paikallaan ja kohdistetaan huomio harjoituksessa määritettyyn kohteeseen. Keskityt kuuntelemaan itseäsi. Kohteina voivat olla esimerkiksi hengityksen tunteukset tietyssä paikassa, muut kehon tunteukset, ympäristön äänet tai omat ajatukset. Käytä harjoitusta vaikkapa antamaan itsellesi pieni tauko päivän kiireiden keskellä.



Liike voi olla automaattista tai tietoista. Tietoinen liike tai joogameditaatio tarkoittaa, että on koko ajan tietoinen liikkeen eri vaiheista ja sen aikaansaamista tunteuksista ja aistimuksista, kehossa ja mielessä. Liike tehdään hengityksen tukemana. Tietoista liikettä voi soveltaa mihin vaan liikuntaan tai liikesarjaan.



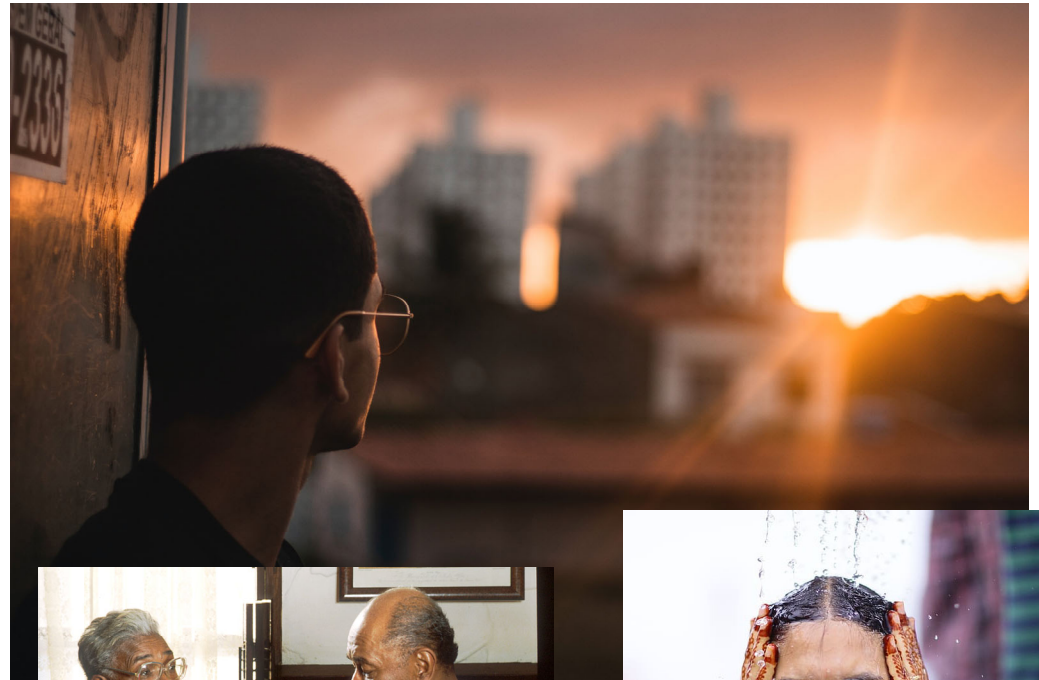
Kävelymeditaatio yhdistää kävelyn ja mielen rauhoittamisen. Rauhallisesti kävellessä keskitytään tarkkailemaan miltä alusta tuntuu jalkojen alla, miltä kehossa tuntuu; jalkojen liikkeitä, lihasten jännityksiä, hengityksen rytmiä sekä ympäristön äänet, tuoksut ja näköhavainnot. Kävelymeditaatioissa liike voi olla nopeaa tai hidasta ja nopeuden vaihtelua voi myös tutkia. Välillä voi jäädä paikoilleen ja pitää taukoa tai vaihtaa suuntaa.

Arjen epämuodolliset harjoitukset

Konkreettisia keinoja ja käytännönläheisiä asioita, joiden avulla voit tuoda pieniä läsnäolevia hetkiä arkeesi.

Näissä pienissä hetkissä on tarkoitus luopua suorittamisesta tai eteenpäin menemisestä. Anna itsellesi lupa hidastaa hetki.

Esim. minuutin hengitys, juurtuminen tuolille, tietoinen kävely, ulos katsominen, tietoinen suihku, tietoinen syöminen



Alla vinkkejä mistä löydät ohjattuja harjoituksia

Jonnan 13
minuutin ohjaus
YouTubessa



Jon Kabat-Zinnin
Bodyscan (29 min.)



Ninan ja Monican
Mindfulness-
podcast



Mieli ry
Mindfulness-
harjoituksia

Maksuton
Mindfulness App
Leena Pennanen
-sovellus on ladattavissa
Android, iOS ja Windows
-laitteisiin.

Ystävällisyyttä ja myötätuntoa itsellesi -meditaatio

Ota hyvä asento, rento mutta ryhdikäs.

Jalkapohjat lattiaa vasten ja pakarat tuolia vasten.

Sulje silmäsi jos se tuntuu sopivalta ja hyvältä.
Aisti hengityksesi - Olet läsnä
juuri tässä ja tässä hetkessä.

Hengitä rauhassa sisään ja ulos.
Ei tarvitse muuttaa mitään, aisti vain.

Missä tunnet hengityksesi?

Vähitellen siirrä oikea kätesi sydämen päälle
tai jollekin toiselle mukavalle paikalle kehollasi.

Tunnetko käden lämmön ja rauhoittavan
vaikutuksen?

Seuraavaksi, lausu itsellesi jotain ystävällisiä, kauniita, kannustavia ja viisaita sanoja.

Sanoja, joita aika helposti sanot muille muttet itsellesi.

Sanoja tai lause, joka saa aikaan
lämpimän hyvän olon tunteen.
Sanoja tai lause, joka sopii tälle päivälle.

Sinulla on mahdollisesti olemassa oma
voimasana tai voimalaus,
jonka haluat toistaa.
Toistaa uudestaan ja uudestaan.

Hengitä ja puhu itsellesi ystävällisesti ja kannustavasti.
Mitä aistit ja tunnet kehossasi?
Tunnetko myötätuntoa, ystävällisyyttä,
kenties armollisuutta itseäsi kohtaan?
Kaikki mitä tunnet ja aistit läsnäolevasti
juuri tässä hetkessä on totta.

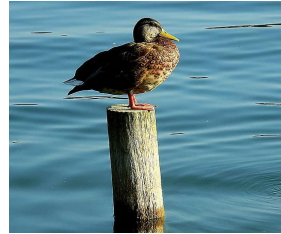
Hengitä vielä hetki hiljaisuudessa ja avaa sitten silmät.

Tiedostava itsensä johtaminen

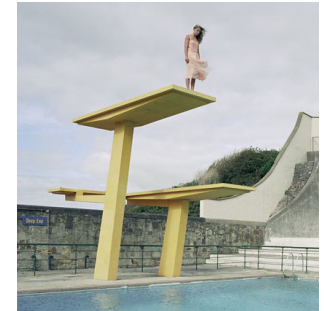
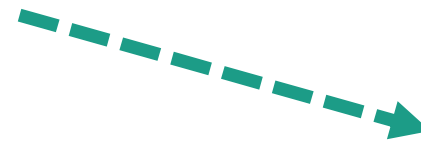
ROADMAP: Rohkea ponnahtus



Aikomus luottaa itseensä ja löytää uusia näkökantoja



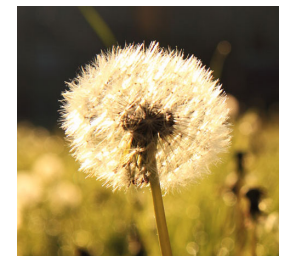
1. Rohkeus **pysähtyä** arjessa



2. Rohkeus **havahtua omaan potentiaaliin**

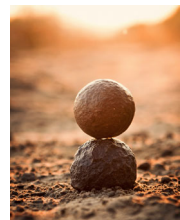


3. Rohkeus **havahtua muutoksen mahdollisuuteen tässä ja nyt**

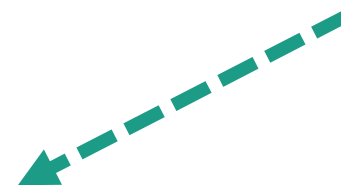


Aloittelijan mieli

Aisti, keskity, huomaa
Uteliaisuus ja tuoreus



4. Rohkeus **löytää ja ylläpitää omaa tasapainoa** muuttuvassa ympäristössä



Päätepysäkki = Uusi Alku
Rohkeus luottaa Omaan tekemiseen ja Elämään



1. Rohkeus pysähtyä arjessa

Luo tehokkuutta – mutta...

AUTOPILOT
Kyky hallita ja tehdä monimutkaisia toimintoja samanaikaisesti

Liiallisena...?

- Urautunut ajattelu ja toiminta
- Suorittamisen paine
- Lyhyt keskittymisjänne
- Multitasking
- Luovuus hukassa..

Pysähtyminen



Helpotus ja hetken rauha?
ja/tai epämukavuus?

- Turhautuneisuus
- Sinkoilevat ajatukset
- Epämiellyttävät tunteet

Antaa ajatusten olla ja mennä hetki hetkeltä

Viedä huomio kehoon

Ahaa, tältä tuntuu turhautuminen

Aistia hengitystä kehossa

Antaa kokemuksen muuttua ja elää

oman kokemuksen elementtejä

=> Helpotusta ja liikkumattilaa?

2.1 Rohkeus havahtua omaan potentiaaliin



2.2 Rohkeus havahtua omaan potentiaaliin

NYKYTILAN HUOMAAMINEN HYVÄKSYVÄN
LÄSNÄOLON KAUTTA AVAA MAHDOLLISUUKSIA
UUSILLE ASKELEILLE...

Hyväksyvä tietoinen
läsnäolo
=
TILAA
Aistia ja huomata

Muutoksen
askeleita arkeen

Impulssit ja
urautuneet
toimintatavat

Tunnistanko
omaa
automaatiotani?

Onko se
tarkoituksen-
mukaista?

Onko minulla
rohkeutta
tehdä toisin?

2.3 Rohkeus havahtua omaan potentiaaliin (jatkuu)

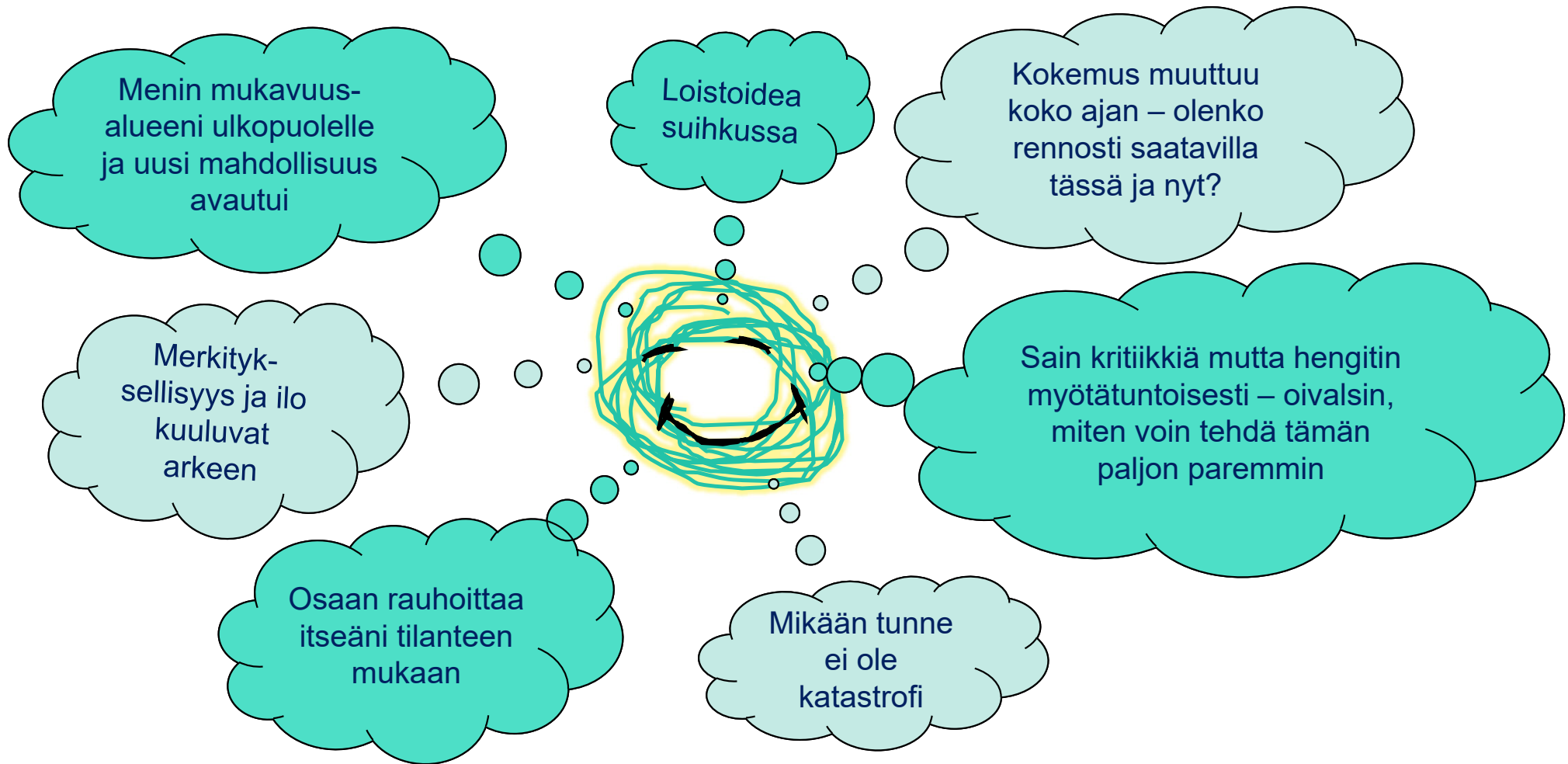
NYKYTILAN HUOMAAMINEN HYVÄKSYVÄN
LÄSNÄOLON KAUTTA AVAA MAHDOLLISUUKSIA
UUSILLE ASKELEILLE...

Hyväksyvä tietoinen
läsnäolo
=
TILAA
Aistia ja huomata

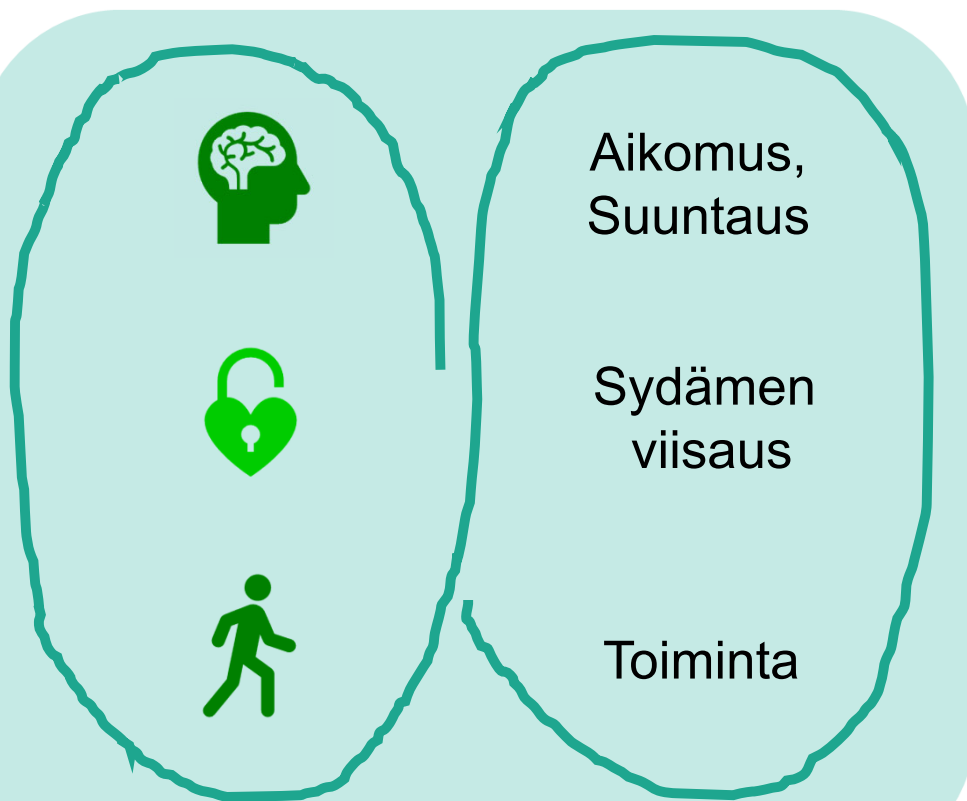
Muutoksen
askeleita arkeen

- Tilanteen selkeä näkeminen
- Oma happinaamari tärkeä
- Myötätunto ja oma tila toimia
- Asiakkaan arvostus
- Iso kuva ja tärkeät yksityiskohdat
- Samanhenkiset kanssakulkijat
- Rytmitys ja tauot
- Uudet tavat ja kokeilut
- Ilo ja rentous arkeen
- Aikataulut ja tsekkipisteet
- Onnistumisen huomaaminen ja juhlistus

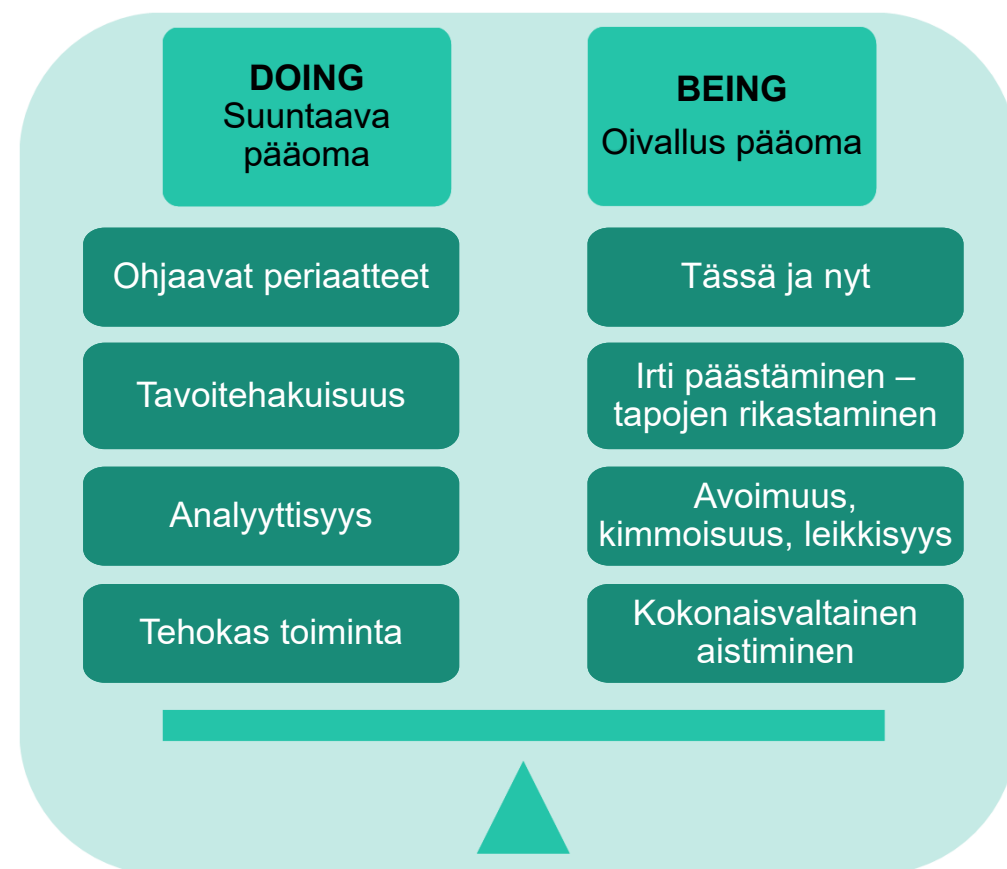
3. Rohkeus havaita muutoksen mahdollisuus tässä ja nyt



4. Rohkeus hakea ja ylläpitää omaa tasapainoa muuttuvassa ympäristössä

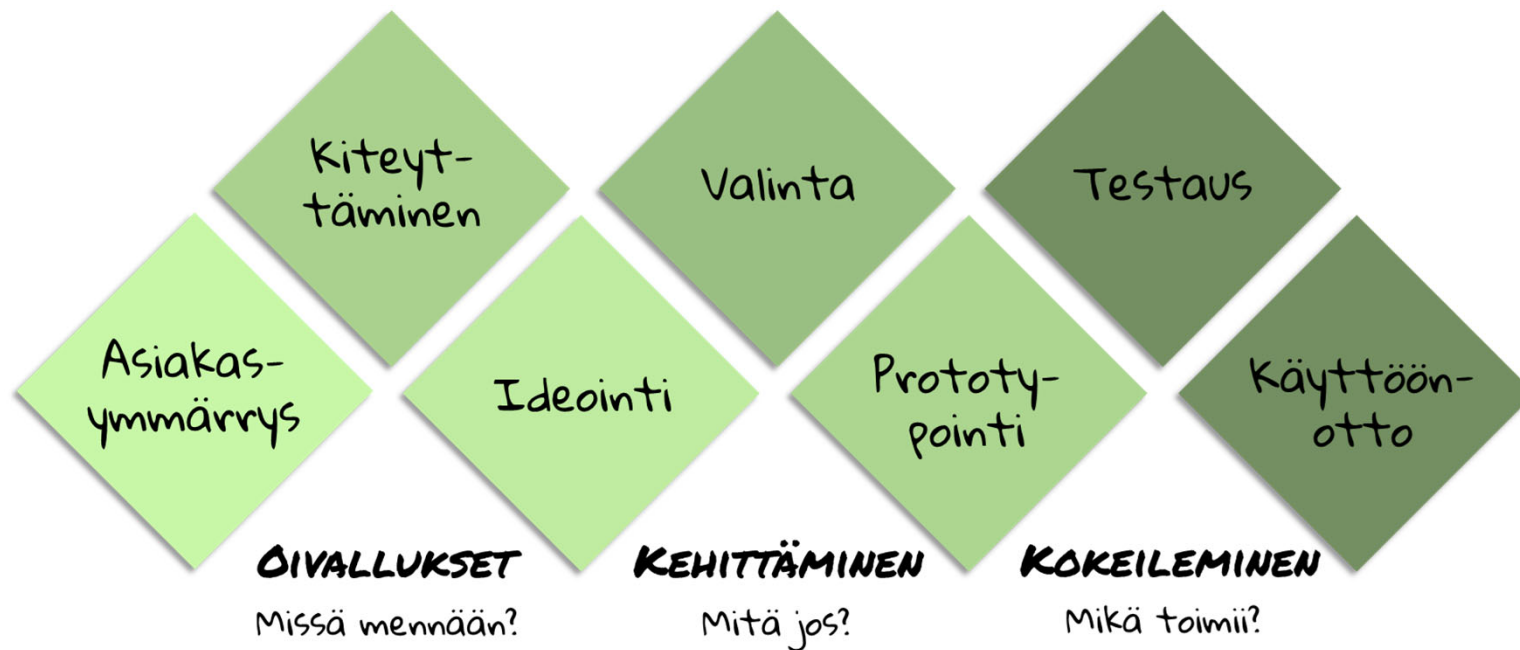


Kokonaisuuden synkronointia



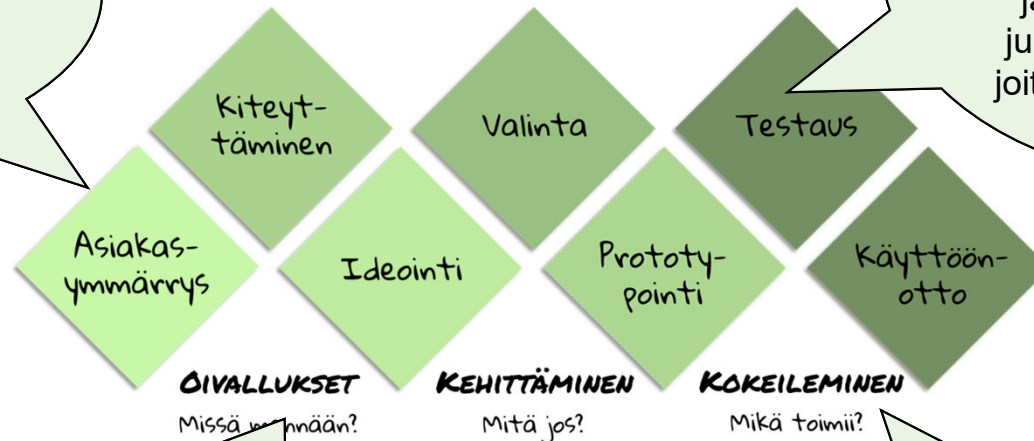
Tasapainoa muutoksessa

Palvelumuotoilu



Design Thinking?

Keskeisin tekijä on asiakaslähtöisyys ja asiakkaan / kohderyhmän mukaan ottaminen kehittämisen eri vaiheissa.



Alkeellistenkin prototyyppien testaaminen asiakkailla on tärkeää, jotta saadaan nopeammin ja helpommin käyttöön juuri niitä ominaisuuksia, joita asiakkaat arvostavat.

Asiakkaat eivät ole pelkästään "kohteita", jotka joko hyväksyvät tai hylkäävät yrittäjän omat, aiemmin kehittämät ideat, vaan ideoiden annetaan nousta asiakkaiden tarpeista ja niiden syvällisestä ymmärtämisestä.

Kaikki vaiheet ja tilanteet ovat oivallisia mahdollisuuksia asiakasymmärryksen kerryttämiseen ja sitä kautta parempien palvelujen kehittämiseen.

Mitä palvelumuotoilu on ja mihin sitä voi käyttää?

Uuden liikeidean
kehittäminen tai
validointi

Nykyisen
toiminnan
kehittäminen
asiakas-
lähtöisemmäksi

Kokonaan uusien
palvelujen
kehittäminen

Tietoinen, ”arkinen”,
kehittämisen
menetelmä!
(ei perustu yksilön
”luovuuteen”)



Että hyviä ideoita tulisi
melkein vain sillä, että
suhtautuu asiakkaisiin
uteliaasti ja kuuntelee
heitä?

Mitä on Asiakasymmärrys?

Asiakkaasi todellisten tarpeiden ja tunteiden selvittämistä.

Käytä hyväksesi arjen tilanteita asiakkaiden kanssa: havainnoi, tee muistiinpanoja. Aina ei tarvitse varata aikaa haastattelulle tai pyytää asiakasta täyttämään kyselylomakkeita.

Prototyypit ovat hyvä tapa kerätä palautetta asiakkailta, koska ne ovat konkreettisia.

Pyri ymmärtämään asiakastasi muutenkin kuin vain suhteessa sinun tuotteisiisi ja palveluihisi. Todelliset motiivit ovat aina jossain syvemmällä.

Parhaat ratkaisut lisäävät yleensä asiakkaan hyötyjä, vaikka epäkohtien ja ongelmien ratkaisut voivat olla ilmeisempiä ja tavallaan houkuttelevampia.

Usein on vaikea saada suoria vastauksia kysymyksiin, kuten "mitä muuta haluaisit" tai "paljonko olisit valmis maksamaan tästä palvelusta".

Verrattavissa lahjan antamiseen: läheinen ei usein pysty sanomaan suoraan haluavansa mitään, mutta jos tunnet hänet hyvin, osaat antaa lahjan, joka on hänelle miellyttävä yllätys.

Miten voin auttaa asiakastani saavuttamaan tavoitteensa tai ratkaisemaan ongelmansa?



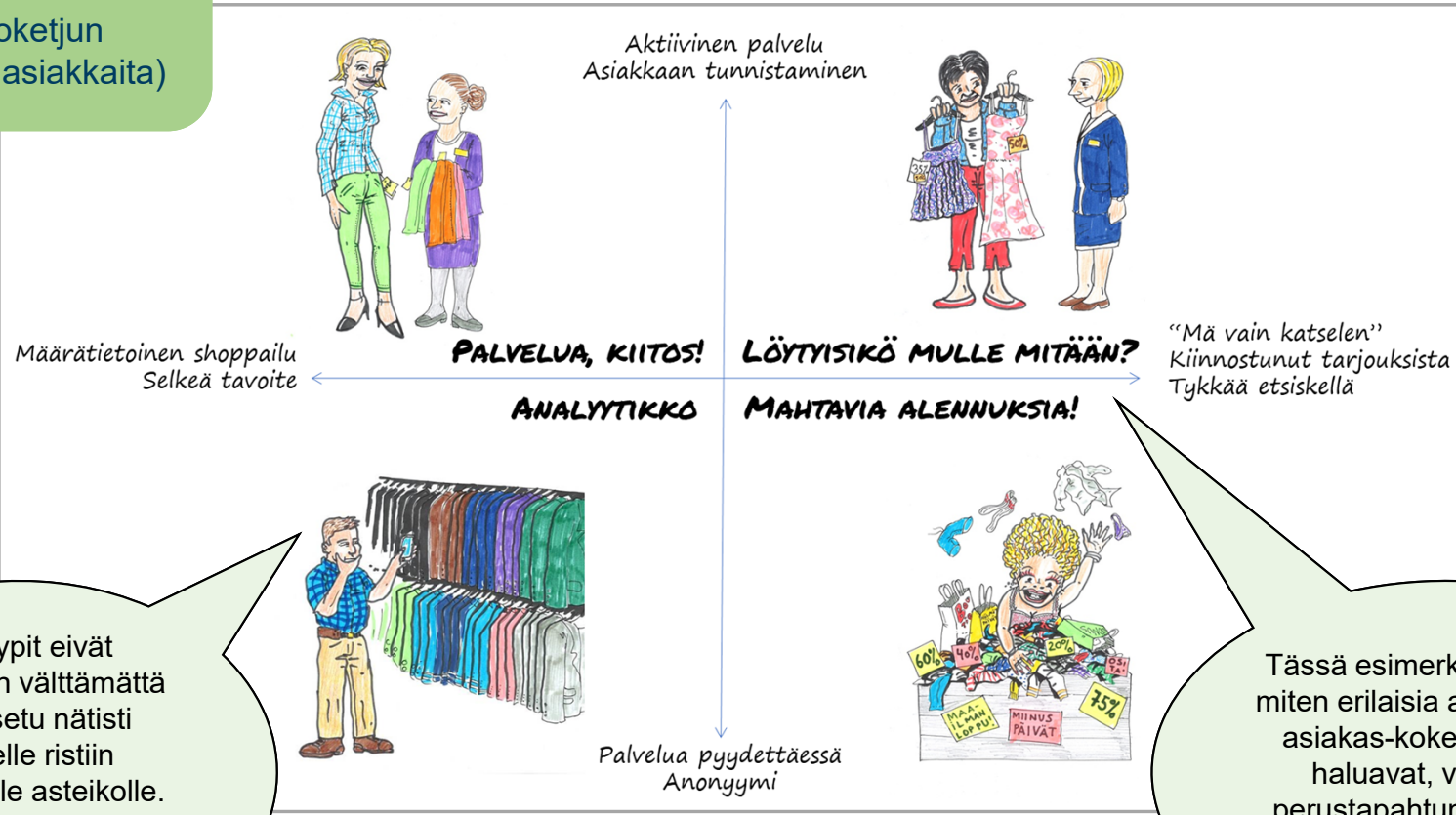
Asiakaspersonat ideoinnin apuna?



Asiakkaasi saattavat ostaa sinulta saman palvelun, mutta heidän syynsä siihen ja (toivottu) kokemuksensa siitä voivat olla hyvinkin erilaisia! Tämä on tärkeää ymmärtää.

Harvoin on mitään "keskivertoasiakasta". Siksi on syytä sisäistää, kenelle näitä ideoita kehitetään: minkälaiset asiakkaat hyötyisivät näistä ideoista ja miten muut persoonat saattaisivat suhtautua niihin?

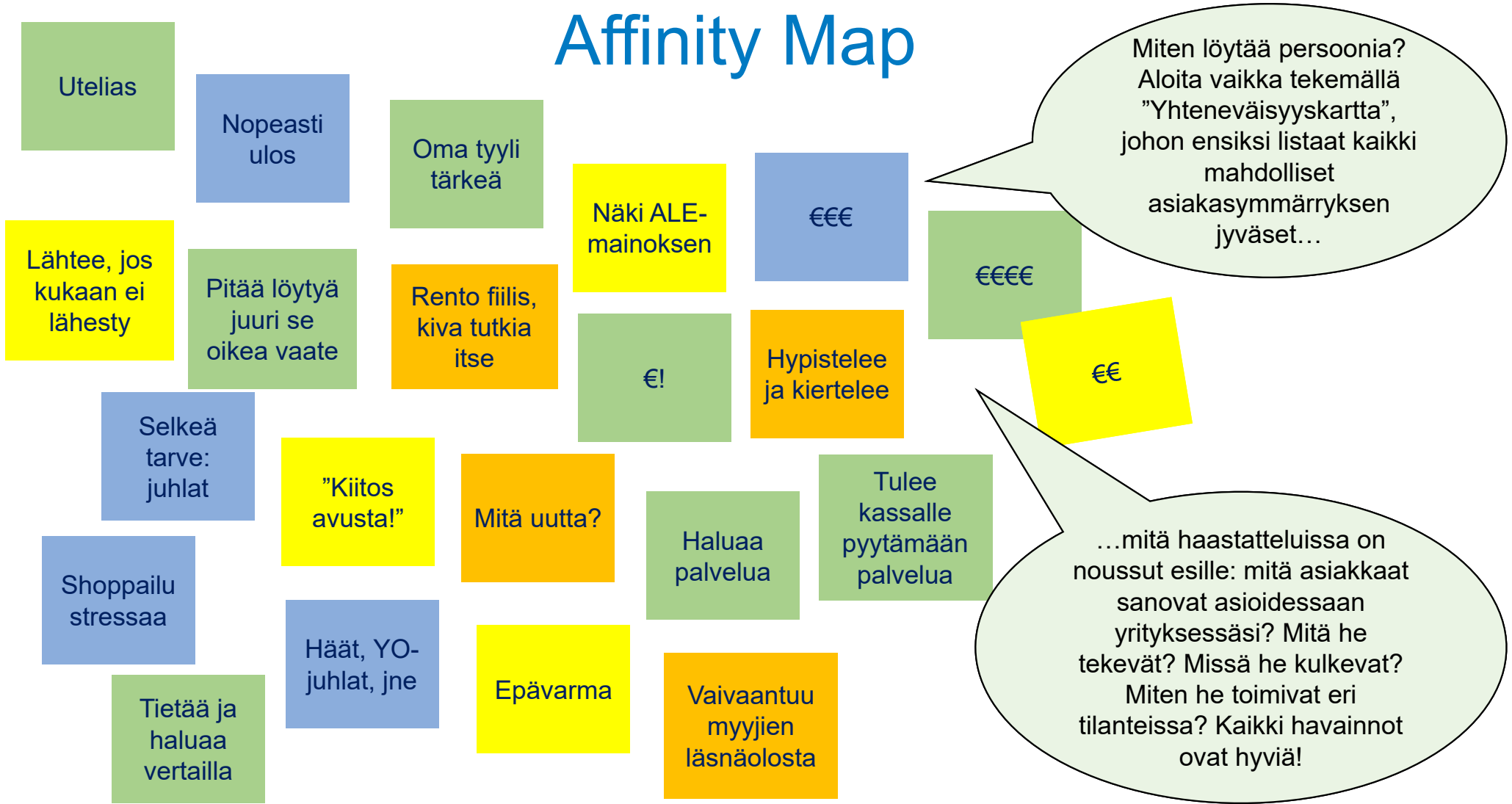
**Esimerkki
persoonista
(tavarataloketjun
vaateosaston asiakkaita)**



Eri tyytit eivät mitenkään välttämättä aina asetu nätisti kahdelle ristiin laitettavalle asteikolle. Mutta useimmiten erilaisia arvoasteikkoja on.

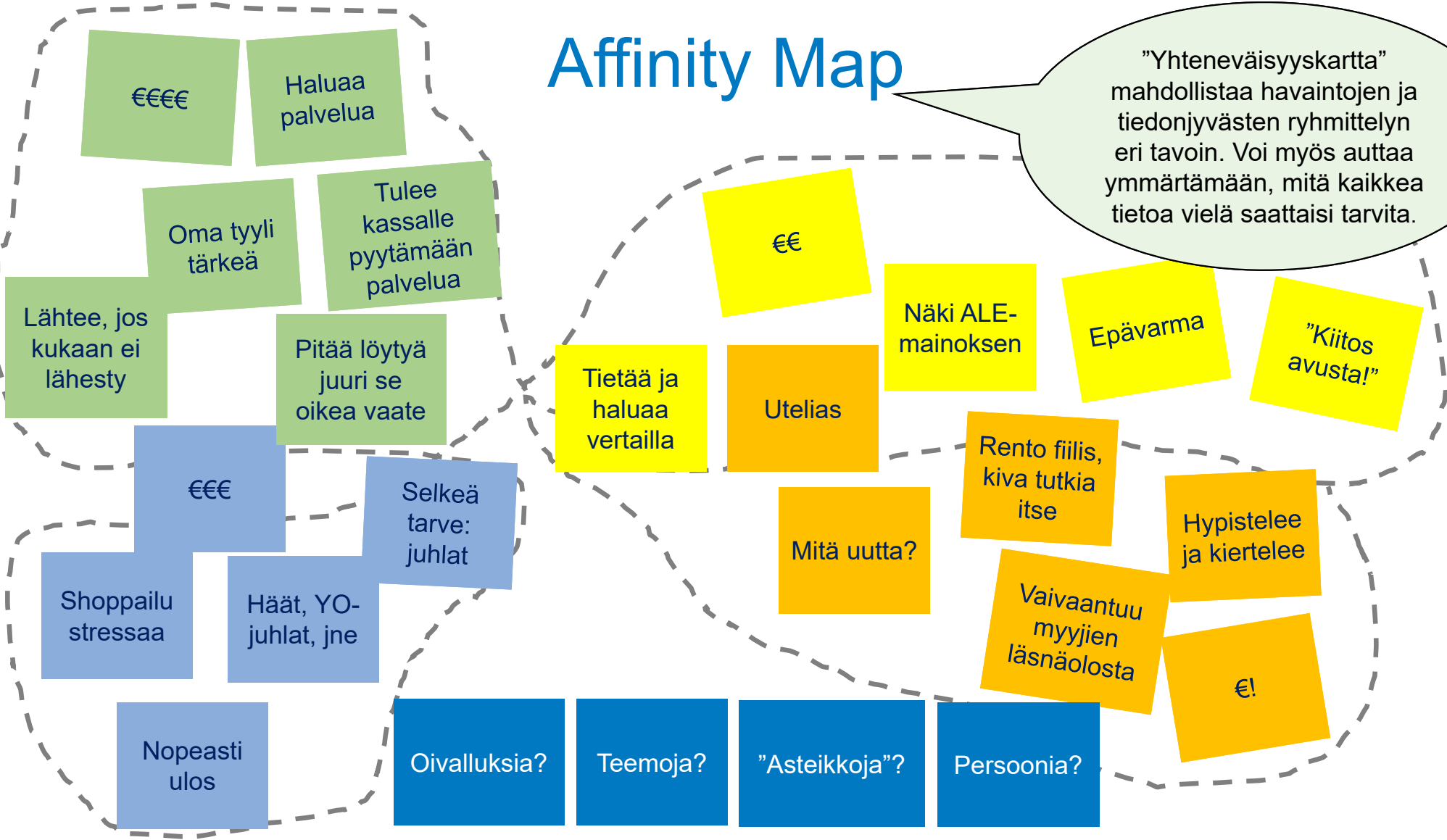
Tässä esimerkissä kiteytyy, miten erilaisia asioita ihmiset asiakas-kokemukseltaan haluavat, vaikka toki perustapahtuma on sama: mennään kauppaan, ostetaan vaatteita.

Affinity Map

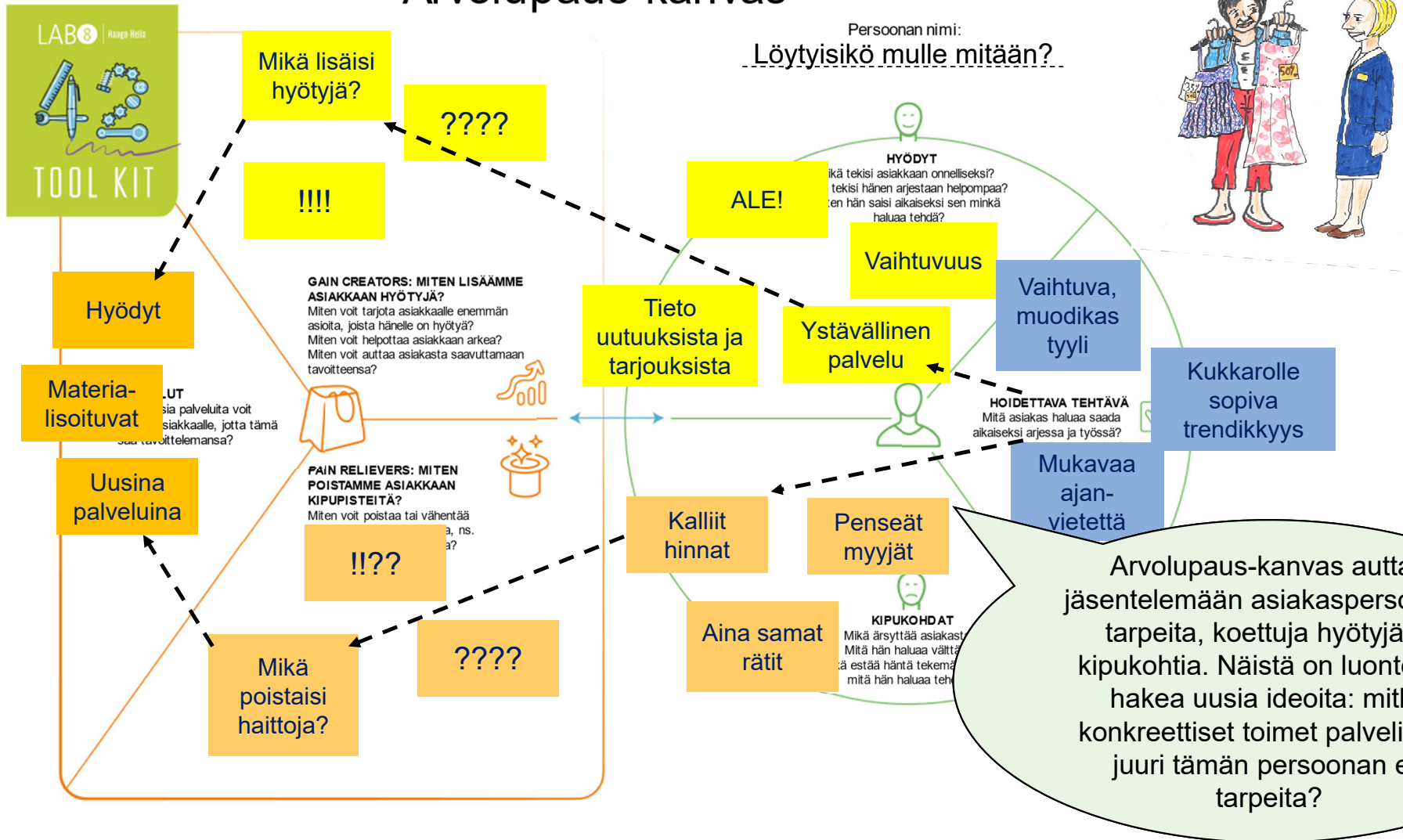


Affinity Map

"Yhteneväisyyskarta" mahdollistaa havaintojen ja tiedonjyvästen ryhmittelyn eri tavoin. Voi myös auttaa ymmärtämään, mitä kaikkea tietoa vielä saattaisi tarvita.



Arvolupaus-kanvas



Arvolupaus-kanvas



Persoonan nimi:

PALVELUT
Minkälaisia palveluita voit tarjota asiakkaalle, jotta tämä saa tavoittelemansa?



GAIN CREATORS: MITEN LISÄÄMME ASIAKKAAN HYÖTYJÄ?
Miten voit tarjota asiakkaalle enemmän asioita, joista hänelle on hyötyä?
Miten voit helpottaa asiakkaan arkea?
Miten voit auttaa asiakasta saavuttamaan tavoitteensa?



PAIN RELIEVERS: MITEN POISTAMME ASIAKKAAN KIPUPISTEITÄ?
Miten voit poistaa tai vähentää asiakasta ärsyttäviä asioita, ns. kipupisteitä tai pullonkauloja?



HYÖDYT
Mikä tekisi asiakkaan onnelliseksi?
Mikä tekisi hänen arjestaan helpompaa?
Miten hän saisi aikaiseksi sen minkä haluaa tehdä?



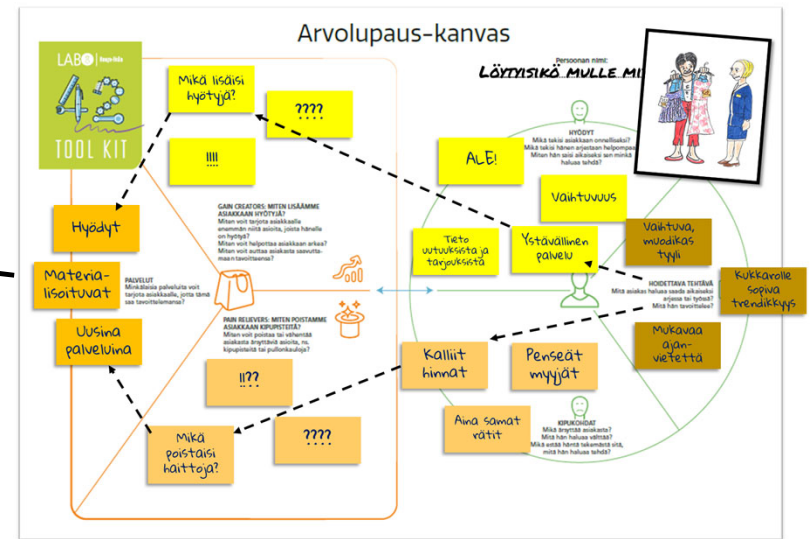
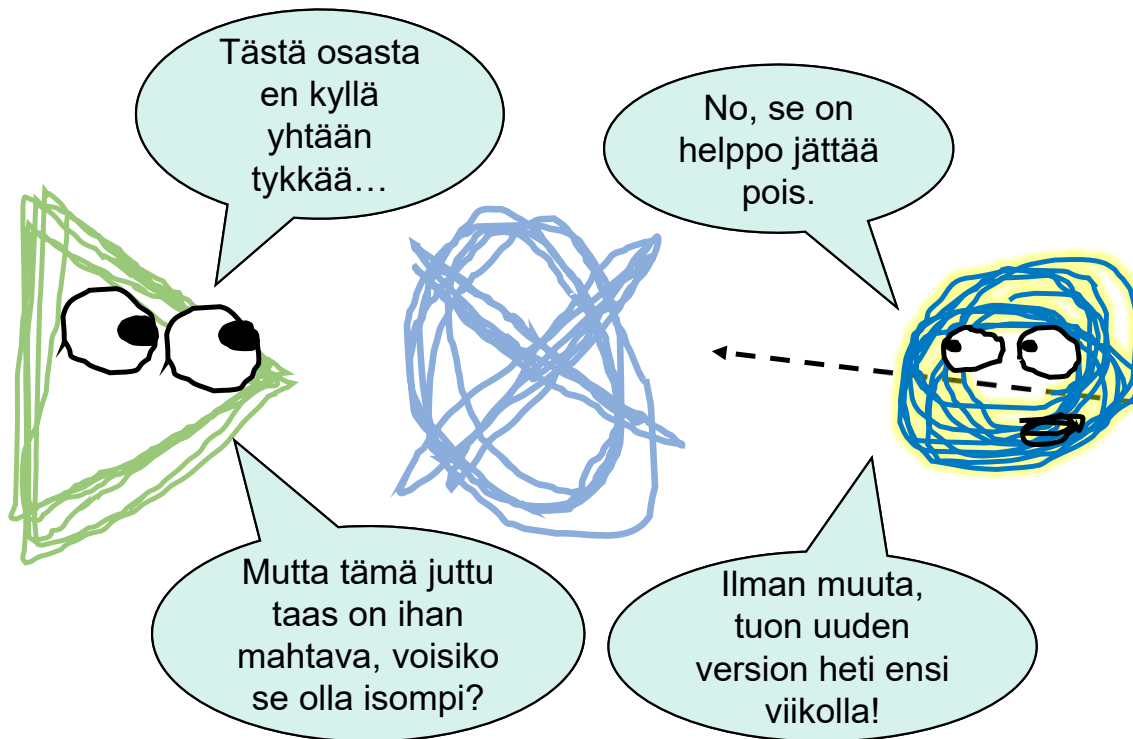
HOIDETTAVA TEHTÄVÄ
Mitä asiakas haluaa saada aikaiseksi arjessa ja työssä?
Mitä hän tavoittelee?



KIPUKOHDAT
Mikä ärsyttää asiakasta?
Mitä hän haluaa välttää?
Mikä estää häntä tekemästä sitä, mitä hän haluaa tehdä?



Ideoista prototyyppeihin?



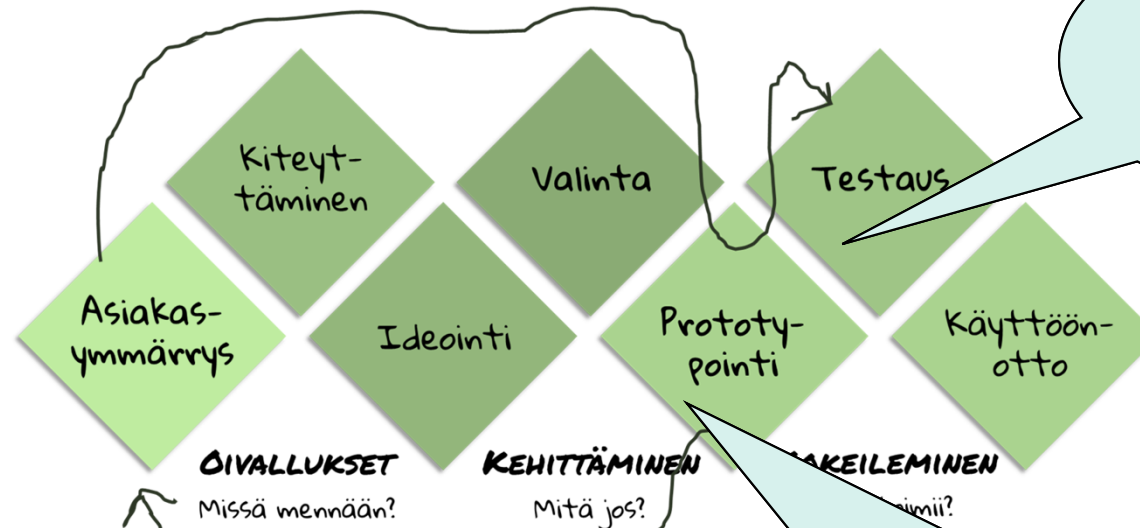
Älä jää hiomaan prototyyppejä liian valmiiksi...

...vaan anna asiakkaan tutustua niihin heti, kun pystyt tarjoamaan mitään vähänkään konkreetista.

Muista, (nolotkin, pahasti keskeneräiset) prototyypit ovat keskustelun, palautteen keräämisen ja kehittämisen välineitä!

Tällä tavoin kehitystyö nopeutuu ja vältyt sudenkuopilta, joita tulisi jos rakentaisit uudet palvelusi ihan yksin, ilman palautetta loppukäyttäjiltä.

Loputon, epälineaarinen sykli



Asiakasymmärrys synnyttää ideoita, jotka taas toimivat prototyyppien alkulähteinä.

Palvelumuotoilun ytimessä on jatkuva, laajeneva ja tiivistyvä prosessi, jossa aina välillä täytyy palata taaksepäin: sitä ei pidä ottaa epäonnistumisena, vaan kasvaneen tiedon ja ymmärryksen lahjana!

Prototyyppien testaus asiakkaiden kanssa taas tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää heitä entistä paremmin. Tässä kiertokulussa palvelusi ja niistä viestiminen paranevat jatkuvasti ja sitä kautta myös kassavirtasi vahvistuu.

Lataa tästä itsellesi palvelumuotoilun käsikirja; siinä on paljon vinkkejä ja käyttökelpoisia työkaluja!
(klikkaa kuvaa)

3AMK 

SUN 3AMK - Sparraa Uuteen Nousuun



Uudenmaan liitto
Nylands förbund

Intoa ja iloa
kehittämistyöhön!

Palvelumuotoilun menetelmiä ja työkaluja arkeen

Marika Alhonen & Riina Iloranta

LAB8 | Haaga-Helia



Yrittäjävalmennus

kilpailu

hinnoittelu

Kehittäminen
ja kokeilut

Erottautuminen

Verkot-
tuminen ja
partnerit

Ihan
kohtuullisen
tärkeitä
juttuja...

Yhtiömuoto
ja kirjanpito

Investoinnit
ja rahoitus

markkinointi



Kilpailu

Tee kilpailija-analyysi.
Vertaile kilpailijoiden
liiketoimintamalleja ja
hinnoittelua.

Nyt
halvalla!

Meiltä saat
Kaiken, mitä
tarvitset!

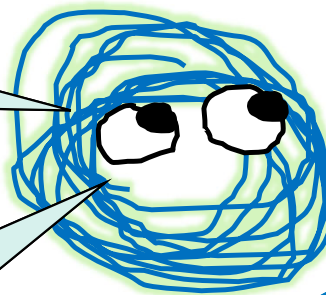
Tämä on
ylivoimaisesti
paras!

Miten voin
erottautua?

Mitä voin oppia tai
hyödyntää omassa
toiminnassani?

Vertaile omaa
toimintaasi myös
ulkomailla toimiviin
vastaavien
palveluiden tarjoajiin.

Buy Premium
Membership for
fully customized
packages!

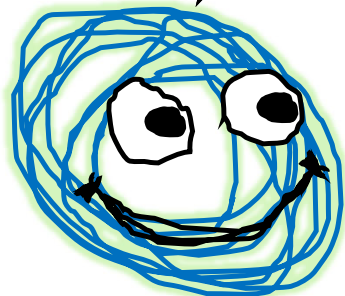


Hinnoittelu

Älä myy liian edullisesti.
Pyri ennemminkin
tuomaan esille palvelujesi
lisäarvoa. Miksi
tuotteestasi kannattaa
maksaa?

Tämä sopisi
aivan
erinomaisesti
juuri Sinulle!

Onpa Todella
Hieno ja
HALUTTAVA!



Nyt on tarjolla
myös joustavat
maksuehdot...

Onpa kallis...

Suunnittele erilaisia
hinnoittelumalleja
(paketti, kesto,
sesonki).

KEHITTÄMINEN JA KOKEILUT

Mitä uutta voisit tarjota nykyisille tai uusille asiakasryhmille? Pyri heti uusien palvelutuotteiden kokeiluun pilotoimalla niitä oikeiden asiakkaiden kanssa vaikka hieman edullisemmälläkin hinnalla. Pyri saamaan mahdollisimman paljon palautetta. Tee palautteen perusteella muutoksia ja lisää tuote palvelupakettiisi

EROTTAUTUMINEN

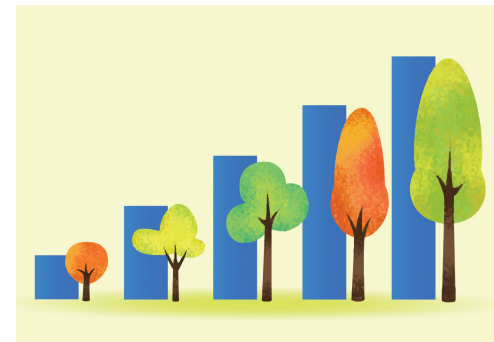
Miten erottaudut kilpailijoista? Mieti hinnoittelumallilla erottautumista, tuotteella erottautumista ja myynnin ja markkinoinnin keinoin erottautumista. Miksi asiakas haluaa juuri sinun palveluasi? Miten asiakas löytää sinut?

MARKKINOINTI JA MYYNTI

Tee kokeiluja markkinoinnin ja myynnin suhteen. Mikä toimii – jatka - ja mikä ei toimi – pois. Etsi uusia tuotteita ja niiden avulla uusia asiakasryhmiä (yritykset tai yksityisasiakkaat).

VERKOSTOITUMINEN JA PARTNERIT

Verkostoituminen on valttia! Pyri yhdistämään markkinointi ja myyntitoimenpiteet yhteistyökumppaneiden ja samoilla liiketoimintalueilla toimivien yritysten kanssa (win-win).



Investoinnit ja rahoitus

Mitä investointeja tarvitset toiminnan kasvattamiseen?

Mihin niistä sinulla on varaa?

Mistä voisit saada rahoitusta kasvuun (yhteistyö kumppaneiden ja kilpailijoiden kanssa)?

Mikä olisi muu mahdollinen rahoituksen lähde (bisnesenkelit, joukkorahoitus)?

Laadi myyntiesitys/pitch deck potentiaalisille sijoittajille.



Yhtiömuoto ja kirjanpito

Mieti, mikä yhtiömuoto sopii mihinkin liiketoiminnan vaiheeseen kasvun / asiakassegmenttien / investointien / henkilöstön määrän suhteen. Saatko kirjanpidosta riittävästi tietoa siitä, miten yritykselläsi menee? Kilpailuta kirjanpitosi.



Yrittäjän Kehittymissuunnitelma

Yrittäjän Kehittymissuunnitelma

Rakentuu aiempia opiskelu-, työ- ja yrittäjyyspolkuja koostaen – myös vapaa-aika ja harrastukset huomioiden

Rikastuu hankkeen osioita, aihealueita, menetelmiä ja verkostoitumista hyödyntäen

Pohjautuu tämän-hetkiseen yrittäjänä toimimisen kokonaisuuden pohdintaan

Valaisee omaa ja yrityksen toimintaa

Huomioi asioita, jotka erityisesti puhuttelevat tällä hetkellä

Kohdentuu asioihin, joissa on tarve lisätä tietoa ja osaamista

Painottuu kehitettäviin asioihin

Muotoutuu ja kulkee mukana yrittäjyyspolulla

Antaa asioille tilaa kehittyä ilman suorittamisen tarvetta

Eli tämän kaiken ei tarvitse olla heti huomenna valmista?



Yksilöllisen ja luovan dokumentointimenetelmän hyödyntäminen
Koostuu tärkeimmistä ja ajankohtaisimmista tavoitteista
Pohdittavia aiheita ovat muun muassa:



- Oma yrittäjyyden kokonaisuus
- Ajankäytön kokonaisuus, rytmi ja laatuakani
- Yrittäjyyden kehittämisen lyhyen ja pitkän aikavälin toimet
- Tulevaisuustoiveisuus ja -suuntautuneisuus ja ennakointi
- Arjen tasapainoilu, hallinta ja läsnäolo
- Yrittäjän hyvä, yksilöllinen arki ja hyvinvointipääoma
- Motivoituneisuus, innostus, vastuunottaminen, itsensä johtaminen ja kimmoisa suhtautuminen voimavaratekijöinä
- Yhteistyö ja kiinnostus yli erilaisten työalueiden
- Rakentava ongelmanratkaisu, huomiot, toiminta ja muutosten hallinta
- Monipuolinen ja monimuotoinen verkostoituminen

Yrittäjyyspolku

Pohtien, kuvaten ja tiivistäen omakohtaisen yrittäjyyden, yritystoiminnan ja työn tarina

Yrittäjyyteni tämänhetkinen tilanne ja tulevaisuuden näkymät

Oma tärkein asiani yrittäjyydessä

Mahdollisten muutosten vaikutukset yrittäjyyteeni

Yrittäjyyteni visiot ja unelmat

Miten nämä ilmenevät arjessani?



Työhyvinvointi osana
kehittymissuunnitelmaa –
aistiminen, huomio ja erottelukyky

Yritykseni ja työni
työhyvinvointi-
tekijöiden
huomaaminen

Työnilon ja työn
merkityksellisyyden
huomaaminen ja
hyödyntäminen
yrittäjyydessä/työssä/työyhteisössä

Työn merkityksellisyys
osana työhyvinvointia –
hyvinvoinnilla
merkityksellisyyteen ja
tuloksellisuuteen

Työhyvinvoinnin
edistämisen
konkreettiset toimet
oman työn arjessa

Mindfulness,
kokonaisvaltainen
hyvinvointi hyväksyvän
tietoisien läsnäolon
kautta



Osaamisen kehittäminen ja jatkuvan kehittämisen toimintatapa

Millä alueilla ja mitä osaamista haluaisin erityisesti kehittää yritystoiminnassani / työssäni?

Mitä ja millaista mentorointiverkostoa tai -toimintaa hyödynnän oman yrittäjyyteni edistämiseksi?

Mitä ja millaista mentorointiverkostoa tai -toimintaa haluaisin hyödyntää oman yrittäjyyteni edistämiseksi?

Miten yhdistän osaamisen kehittämisen työni arkeen?

Millaisia tavoitteita haluan ottaa yksilöllisessä osaamisen kehittämisessäni?

Miten voin hyödyntää uteliaisuutta uuteen oppimiseni edistäjänä?

Millaisia tavoitteita haluaisin otettavan yhteisöllisessä osaamisen kehittämisessä?

Yrittäjyyden pääomapohdintaa

Miten yrityksen/yrittäjyyden
missio, edelläkävijäisyys,
rohkeus, luottavaisuus,
tahtopääoma ja luovuus
ilmenevät työssäni?

Miten voin edistää harjoittelun ja
oppimisen kulttuuria, positiivista ja
kannustavaa oppimisen ympäristöä,
työn tekemisen tapoja, osaamisen
myyntitaitoja ja verkosto-osaamista
tehdessäni kokeiluja omassa arjessa?

Miten voin edistää
hyvinvointiosaamista, tekemisen ja
levon rajojen oivaltamista,
ajankäytön rytmittämistä ja työn
huokoisuutta ja kimmoisuutta?



Muutoskyvykkyys, resilienssi, ennakoiva ote ja uudet toimintatavat

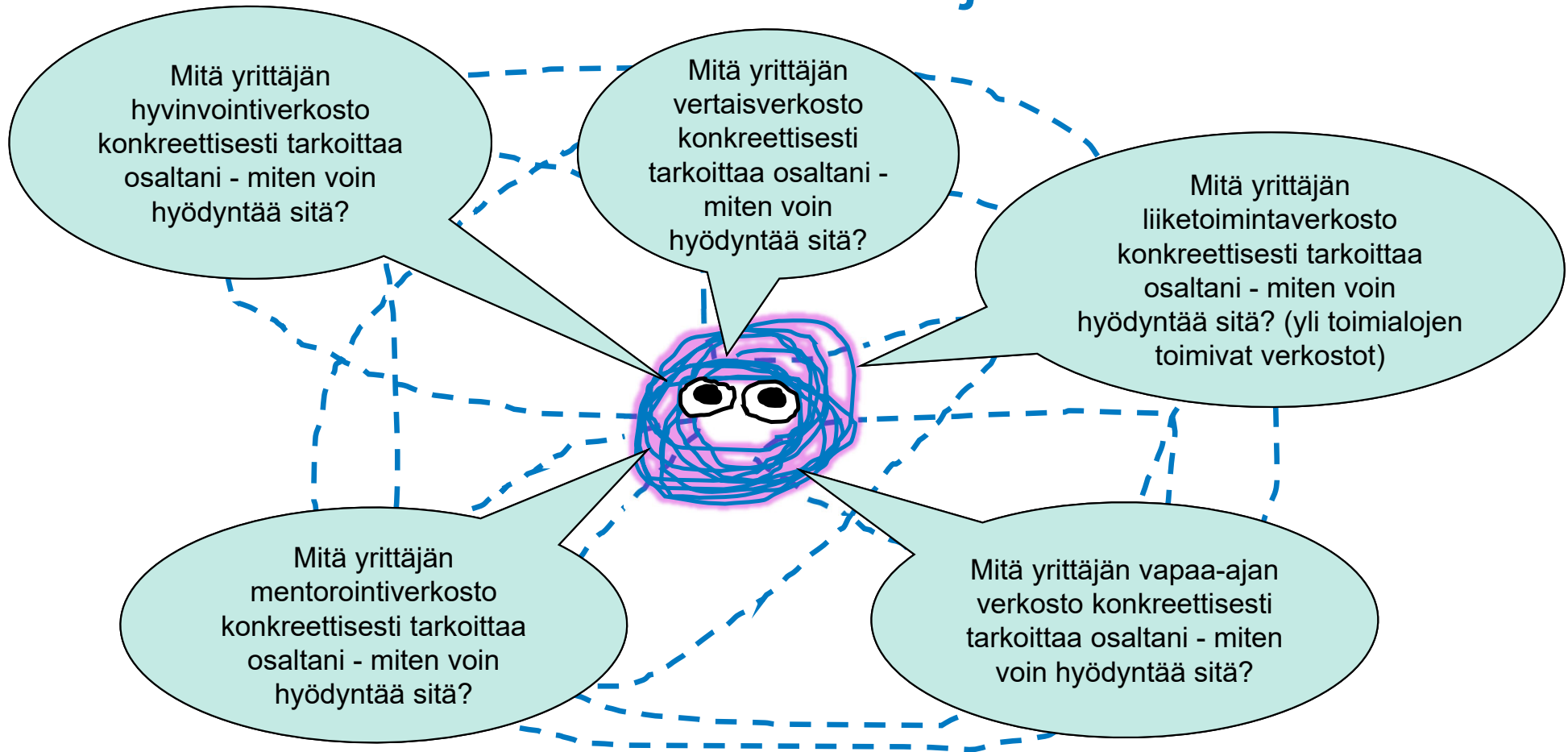
Hyvä itsetuntemus, reflektointikyky ja resilienssi ovat tärkeitä työn ja yritystoiminnan muutoksissa – sopeutumiskyvykkyys yhdistettynä jatkuvaan omakohtaiseen ja yhteisön oppimiseen.

- Minkä konkreettisen asian tai muutoksen voisin tehdä työni arkeen?
- Miten voin edistää rakentavaa ongelmanratkaisukykyäni, muutoksissa toimimista ja muutosten hallintaa?

Miten voin hyödyntää tunteita ja tunnetaitoja osana arjen energiaa – ajattelua ja laajaa tunneskaalaa?

- Miten voin lisätä omaa resilienssiäni?
- Miten hyödynnän oivalluspääomaa - luovan ja rentoutuneen otteen tuottamaa hyötyä?

Verkostot ja hyvinvointiyhteisö voimavarana arjessa



Kehittymissuunnitelman kooste, analysointi ja jatkumo

Voin hyödyntää koostamaani
tekstiä ja visualisoitua
kehittymissuunnitelmaani
karttana eteenpäin

Voin seurata visioiden ja
tavoitteiden toteutumista
käytännössä

Voin hyödyntää
Ponnahduslauta rohkeuteen
-harjoitteita ja
harjoittamisen otetta
työtapana ja konkreettisenä
osana arkea

Voin palata näihin
kehittymissuunnitelman
aiheisiin aika-ajoin jatkuvan
kehittämisen otteella

Antoisaa kehittymis-suunnittelua ja sen jatkoa!



Hankeohjelman myötä ja jatkossa
voin toimia energiastani ja itsestäni
huolehtivana yrittäjänä, toteuttaa
uudistuvaa omakohtaista yrittäjyyttä
ja hyödyntää jatkuvaa oppimista
osana arkea!

Hyödyllisiä linkkejä

Blogi 1:
Mindfulness auttaa
pienyrittäjiä
kehittämään
itseään ja
liiketoimintaansa

Blogi 2:
Ideointi ei ole
vaikeaa...

Blogi 3:
Yrittäjät
koronakriisin
lamaantumisesta
kohti uutta

Blogi 4:
Yrittäjien
tavoitteet
kirjakaiksi
koulutuksella ja
sparrauksella

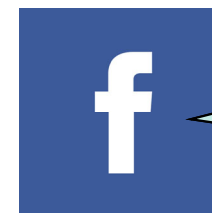
Blogi 5:
Ideoista toimiin –
ponnahdus
yrittäjän
hyvinvointiin

Yrittäjän
kokemuksia,
Osa 1.
Elina Salzwedel

Yrittäjän
kokemuksia,
Osa 3.
Lauri Pyykkönen

Tässä vielä
muutamia
videoita
hankkeeseen
osallistuneiden
yrittäjien
kokemuksista:

Yrittäjän
kokemuksia,
Osa 2.
Kristiina
Kauranen



Muista liittyä
myös
hankkeen
facebook-
ryhmään!



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Tekijät



Mariitta Rauhala
Yliopettaja
Projektipäällikkö



Anna Lahtinen
Vanhempi tutkija



Monica Åberg
asiantuntija
Tiedostava itsensä
johtaminen



Juuso Kokko
asiantuntija
Yrittäjävalmennus

Nina Niemi
asiantuntija
Mindfulness



Kalle Räihä
Asiantuntija
Palvelumuotoilu



Auli Pekkala
asiantuntija
Yrittäjän kehittämis-
suunnitelma



Tämä julkaisu on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinenJaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä

© Mindfulness-osiot: Monica Åberg ja Nina Niemi
Palvelumuotoilu: Kalle Räihä
Yrittäjäjävalmennus: Juuso Kokko ja Mariitta Rauhala
Esipuhe: Anna Lahtinen
ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Haaga-Helian julkaisut 23/2023

ISBN 978-952-7474-54-9

ISSN 2342-2939

Helsinki, 2023



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Haaga-Helia