

YRITTÄJÄN voimavarat

ANNE MERENLAHTI - ILONKILSAT



Työkirja yrittäjän voimavarojen tueksi.

HEI!

Olen Anne Merenlahti Ilonkilsoista.
Olen ratkaisukeskeinen valmentaja,
juoksuohjaaja ja yrittäjä. Yrittäjäyys ei
ole aina helppoa ja siksi haluan tukea
sinua matkallasi kohti unelmiesi arkea
yrittäjänä. Tämä työkirja auttaa sinua
jaksamaan arjessasi ja hallitsemaan
stressiä, jotta voit paremmin ja saavutat
tavoitteesi ilman uupumusta.

Tämän työkirjan harjoitusten avulla
opit löytämään voimavarasi ja
vaalimaan niitä. Opit asettamaan
realistisia tavoitteita ja laatimaan polun
kohti unelmiesi yrittäjäyttä.

Anne Merenlahti



Sisältö

01. Yrittäjän hyvinvointi

Miksi on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista?

02. Omat vahvuuteni

Löydä omat vahvuutesi ja näe itsesi positiivisin silmin

03. Positiivinen minäpuhe

Käännä itsesi mollaaminen kannustavaksi ja positiiviseksi minäpuheeksi

04. Juhli onnistumisesi

Älä unohda saavutuksiasi vaan juhlista pieniäkin voittoja.

05. Tavoitteiden asettaminen

Aseta realistisia tavoitteita ja luo toimintasuunnitelma unelmiesi saavuttamiseksi

06. Yrittäjän voimavarat

Pohdi voimavarojasi ja mistä saat tukea matkasi varrella.



YRITTÄJÄN HYVINVOINTI

Miksi on tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta?

HUOLEHDI ITSESTÄSI

Yrittäjänä olet vastuussa yrityksesi toiminnasta, joten sinulla ei ole varaa uupua. Aivan kuten lentokoneessa happinaamari asetetaan ensin omille kasvoille ennen kuin autat muita, tulee sinun yrittäjänä huolehtia omasta jaksamisestasi, jotta pystyt rakentamaan kannattavaa liiketoimintaa pitkäjänteisesti.

Yrittäjän alkutaival voi olla haastavaa kaikkien uusien asioiden kanssa. On revettävä moneen suuntaan ja tehtävä päätöksiä hyvin monentyyppisissä asioissa. Tämä työkirja auttaa sinua jäsentämään työarkesi haasteita ja kasvattamaan voimavarojasi.

POHDINTAA

Ihan ensimmäiseksi voit pohtia nykytilannettasi. Mikä sinulla tällä hetkellä sujuu hyvin ja minkä asian tai asioiden kanssa koet haasteita?

Meissä kaikissa on jotakin hyvää ja kaunista. Sinun tulee vain avata silmäsi sille.



OMAT VAHVUUTENI

Näe itsessäsi hyviä asioita ja korosta vahvuuksiasi. Valitse alla olevasta listasta omat vahvuutesi. Voit halutessasi jatkaa listaa keksimällä lisää ihania asioita sinussa.

| | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Olen tarmokas | <input type="checkbox"/> | Olen taitava kirjoittaja |
| <input type="checkbox"/> | Olen innovatiivinen | <input type="checkbox"/> | Olen osaava |
| <input type="checkbox"/> | Olen optimistinen | <input type="checkbox"/> | Olen ymmärtäväinen |
| <input type="checkbox"/> | Olen luova | <input type="checkbox"/> | Olen matemaattisesti lahjakas |
| <input type="checkbox"/> | Olen joustava | <input type="checkbox"/> | Olen hoivaava |
| <input type="checkbox"/> | Olen luotettava | <input type="checkbox"/> | Olen taitava esiintyjä |
| <input type="checkbox"/> | Olen päämäärätietoinen | <input type="checkbox"/> | Olen empaattinen |
| <input type="checkbox"/> | Olen älykäs | <input type="checkbox"/> | Olen kurinalainen |
| <input type="checkbox"/> | Olen päättäväinen | <input type="checkbox"/> | Olen realistinen |
| <input type="checkbox"/> | Olen auttavainen | <input type="checkbox"/> | Olen rohkea |



Positiivinen minäpuhe

MINÄPUHE

Miten puhut itsellesi? Olemme usein hyvin vaativia ja ankaria itseämme kohtaan. Moitimme itseämme epäonnistumisista, teoistamme tai sanoistamme. Emme pidä itsestämme ja annamme sen kuulua. Usein vähättelemme itseämme myös toisille ihmisille. Yrittäjänä sinun tulee kuitenkin uskoa itseesi.

Listaa nyt niitä asioita, joista usein sätit itseäsi.

POSITIIVINEN MINÄPUHE

Kun sinulla on lista niistä asioista, joista usein puhut itsellesi negatiiviseen sävyyn, keksi jokaisen listatun asian kohdalle **kaksi** positiivista asiaa. Eli jos haukut itseäsi osaamattomaksi tunariksi, keksi tämän ajatuksen tilalle kaksi asiaa, joissa olet taitava. Esim. "Olen saamaton tunari" -> "Olen ahkera ja tunnollinen. Olen osaava ja innovatiivinen." Yrittäjän on tärkeä voida luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Kehu siis itseäsi!



JUHLI ONNISTUMISIASI

Vahvista minäpystyvyyttä

MISSÄ OLEN ONNISTUNUT:

Kun keskityt kaikkeen siihen, missä olet hyvä ja missä olet onnistunut, pystyt näkemään itsesi positiivisessa valossa ja itsetuntosi vahvistuu. Kun juhlit pieniäkin voittoja ja onnistumisia, minäpystyvyytesi voimistuu ja uskallat jatkossakin kokeilla uusia juttuja ennakkoluulottomasti.

Kirjoita ylös, missä kaikessa olet onnistunut. Kirjaa kaikki saavutuksesi ja onnistumiset, mistä olet ylpeä.

OLE ITSELLESI ARMOLLINEN JA OTA OPPIA

Aina kaikki asiat eivät mene toivotulla tavalla. Voit nyt listata asiat, joissa olet mielestäsi epäonnistunut tai jotka eivät ole sujuneet niin kuin olisit toivonut. Kirjoita sitten jokaisen moka tai epäonnistumisen perään, miten lohduttaisit parasta ystävääsi vastaavassa tilanteessa. Mitä sanoisit ystävällesi, jos hän olisi tehnyt vastaavan moka? Opettele olemaan armollinen itsellesi. Käännä sitten epäonnistumiset oppimiskokemuksiksi. Mitä opit mokastasi? Mitä teet seuraavalla kerralla toisin?



SAAVUTA UNELMASI

Millaisena näet yrityksesi tulevaisuudessa?

UNELMOI

Uskallatko unelmoida? Unelmointi on kuin kartta kohti onnellista elämää ja kestäväää yrittäjyyttä. Jotta voit lähteä viemään yritystäsi oikeaan suuntaan, sinun pitää ensin tietää, mitä haluat saavuttaa. Muuten haahulet kuin pimeässä ilman päämäärää tai ajatusta siitä, miten sinne päästään. Unelmoi siis rohkeasti! Millaista on unelmiesi arki yrittäjänä? Listaa kaikki ne asiat, joita haluat elämäsi mahdollisimman tarkasti. Kirjoita ne niin kuin ne olisivat jo totta ja positiivisessa muodossa. Älä siis käytä kielto- tai kieltomuotoa. Esim. "Asiakkaani arvostavat osaamistani ja luottavat saavansa hyvää palvelua."

ASETA TAVOITE

Kun sinulla on selvillä, mihin olet menossa ja millaisia asioita haluat saavuttaa, voit laatia itsellesi toimintasuunnitelman. Aseta itsellesi välitavoitteita matkasi varrelle. Näin sinun ei tarvitse miettiä, miten paljon matkaa unelmiesi saavuttamiseen on vielä edessä vaan voit keskittyä yhteen askeleeseen kerrallaan. Aseta siis ensin päätavoite, mihin haluat päästä ja pilko sitten matkasi välitavoitteisiin.



SAAVUTA UNELMASI

Välitavoitteet matkasi varrelle

VÄLITAVOITE #1

Mikä on ensimmäinen askel, joka sinun tulee ottaa päästäksesi alkuun?

VÄLITAVOITE #2

Mihin keskityt seuraavaksi?

VÄLITAVOITE #3

Mitä sinun tulee tehdä seuraavaksi, jotta pääset lähemmäksi tavoitettasi?

VÄLITAVOITE #4

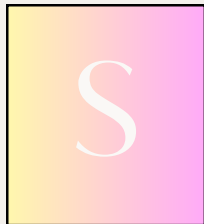
Mikä on seuraava askeleesi kohti tavoitettasi?



SMART

SMART-työkalu auttaa tavoitteen asettelussa.

Tavoitteen on hyvä olla tarkka, mitattava, saavutettava, suunnassa unelmiesi kanssa ja aikataulutettava.



| |
|--------------------------------|
| Specific eli tarkasti asetettu |
| |



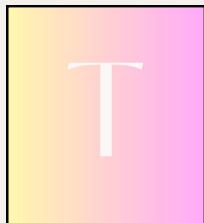
| |
|--------------------------|
| Measurable eli mitattava |
| |



| |
|--------------------------------------|
| Achievable eli saavutettavissa oleva |
| |



| |
|--|
| Relevant eli oikeassa suunnassa unelmiesi kanssa |
| |



| |
|------------------------------------|
| Time-bound eli aikataulutettavissa |
| |

Jotta voit saavuttaa unelmasi, sinun tulee tietää, mitä niiden saavuttaminen vaatii.

YRITTÄJÄN VOIMAVARAT

MITÄ HYVÄÄ MINUSSA ON?

Näe itsesi positiivisessa valossa ja ole itsellesi armollinen. Listaa hyviä asioita itsessäsi ihmisenä ja yrittäjänä.

MITÄ OSAAN?

Kehu ja kannusta itseäsi. Listaa, mitä kaikkea osaat ja missä olet hyvä. Missä olet onnistunut?

VERKOSTONI

Keneltä voisit saada apua haastavissa tilanteissa? Perheeltäsi, ystäviltä, asiantuntijoilta jne.

MITEN SAAVUTAN UNELMANI YRITTÄJÄNÄ?

Millaista on unelmiesi yrittäjäyys, jota nyt lähdet tavoittelemaan? Kun uskot itseesi, voit saavuttaa mitä tahansa! Listaa asioita tai ihmisiä, jotka voivat auttaa sinua matkallasi.

AUTAN SINUA JATKOSSAKIN

Yrityksen perustaminen on rohkea teko, mutta yrittäjän alkutaival voi olla melko kivistä. Vastaan tulee paljon uusia asioita ja epävarmuutta, mikä voi olla henkisesti raskasta. On taloudellista epävarmuutta, stressiä ja uskonpuutetta omiin kykyihin. Jos tarvitset kanssakulkijan auttamaan sinut läpi karikoiden tai tuskaisten hetkien, olen täällä sinua varten. Kamppailletpa sitten jaksamisesi tai yleisen hyvinvoinnin kanssa. Tai ehkä tarvitse tukea arjen pyöryksen yhdistämisessä yrittämiseen. Autan sinua matkallasi kohti tavoitteitasi ja aidosti onnellista elämää. Lisätietoja löydät verkkosivuiltani.

[ILONKILSAT.FI](https://www.ilonkilsat.fi)