

# DIGIKÄSIKIRJA

## Ponnahduslauta Rohkeuteen, mikroyritysten re-start hanke

Monica Åberg, Nina Niemi, Kalle Räihä, Juuso Kokko,  
Mariitta Rauhala, Auli Pekkala 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 kehittymissuunnitelmasi 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 myötävaikuttanut 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 Zen garden scene featuring a stack of three smooth, rounded stones in the center. The stones are stacked vertically on a small mound of sand. The background consists of concentric, wavy ripples in the sand, 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 työvälinen on huomion suuntautuminen, hengitykseen, kehoon tai aisteihin. Toinen työvälinen on avoin tietoisuus ja hyväksyvä, vastaanottavainen mieli ja ei arvottaminen.



# Muodolliset harjoitukset

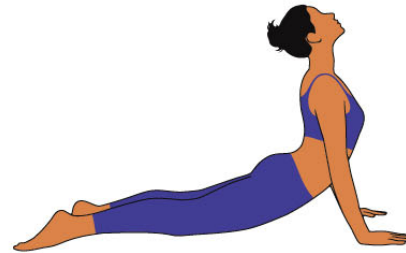
Mindfulnessiin kuuluu neljä keskeistä,  
muodollista harjoitusta



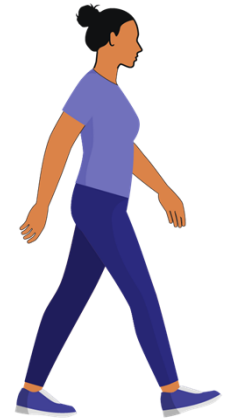
Keho-  
meditaatio



Istuma-  
meditaatio

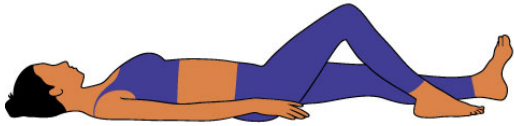


tietoinen liike  
(jooga)



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 tuntemusten nousta vapaasti. Kehomeditaatiossa saamme kehon tuntemuksien 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 tuntemukset tietyssä paikassa, muut kehon tuntemukset, 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 tuntemuksista ja aistimuksista, kehossa ja mielessä. Liike tehdään hengityksen tukemana. Tietoista liikettä voi soveltaa mihin vaan liikuntaan tai liikesarjaan.



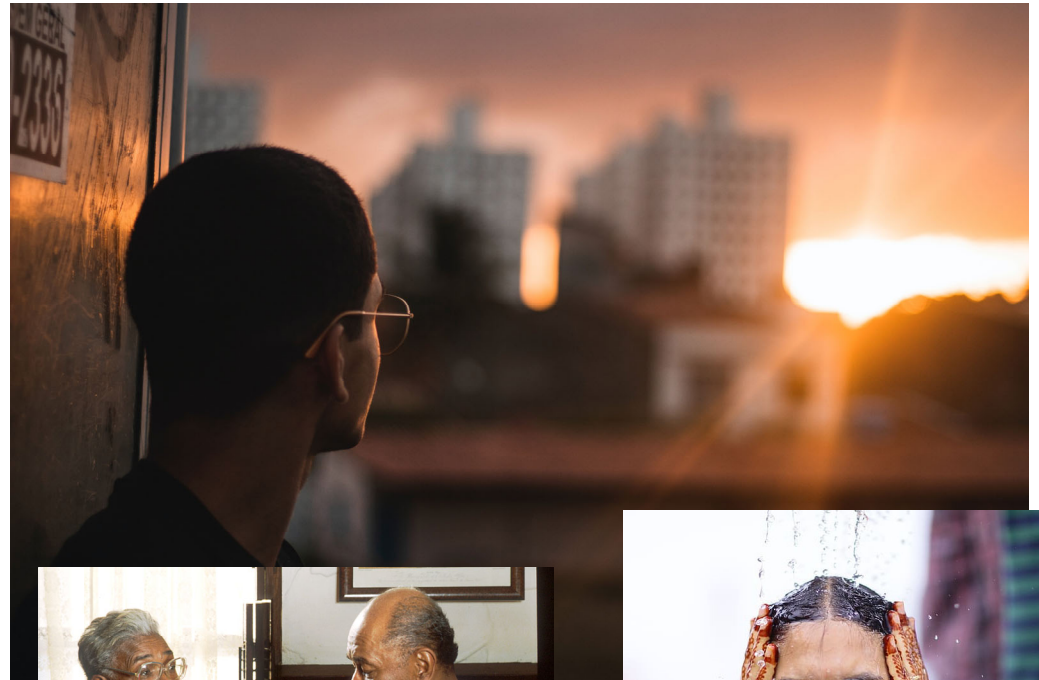
Kävelymeditaatio yhdistää kävelyn ja mielen rauhoittamisen. Rauhallisesti kävellessä keskitytään tarkkailemaan miltä alusta tuntuu jalkojen alla, miltä kehossa tuntuu; jalkojen liikkeitä, lihasten jännityksiä, hengityksen rytmiä sekä ympäristön äänet, tuoksut ja näköhavainnot. Kävelymeditaatiossa liike 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.

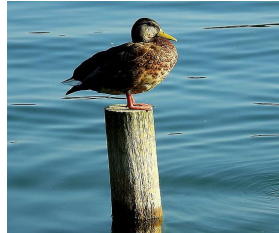
Hengitä vielä hetki hiljaisuudessa ja avaa sitten silmät.

# Tiedostava itsensä johtaminen

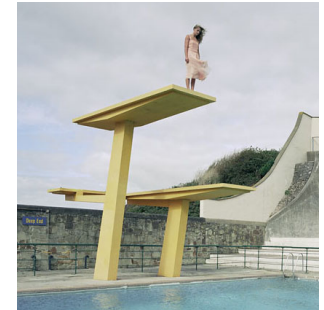
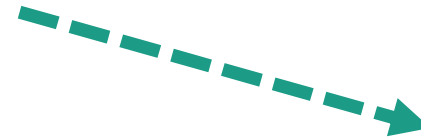
## ROADMAP: Rohkea ponnahtus



Aikomus luottaa itseensä ja löytää uusia näkökantoja



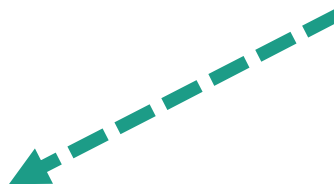
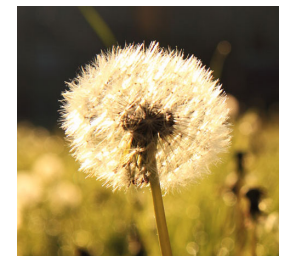
1. Rohkeus **pysähtyä** arjessa



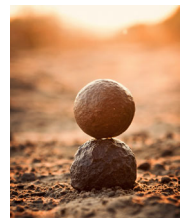
2. Rohkeus **havahtua omaan potentiaaliin**



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



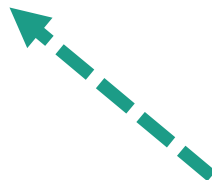
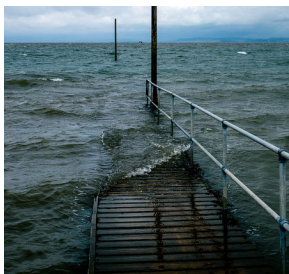
4. Rohkeus **löytää ja ylläpitää omaa tasapainoa** muuttuvassa ympäristössä



### Aloittelijan mieli

Aisti, keskity, huomaa  
Uteliaisuus ja tuoreus

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 liikkumistilaa?

## 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)

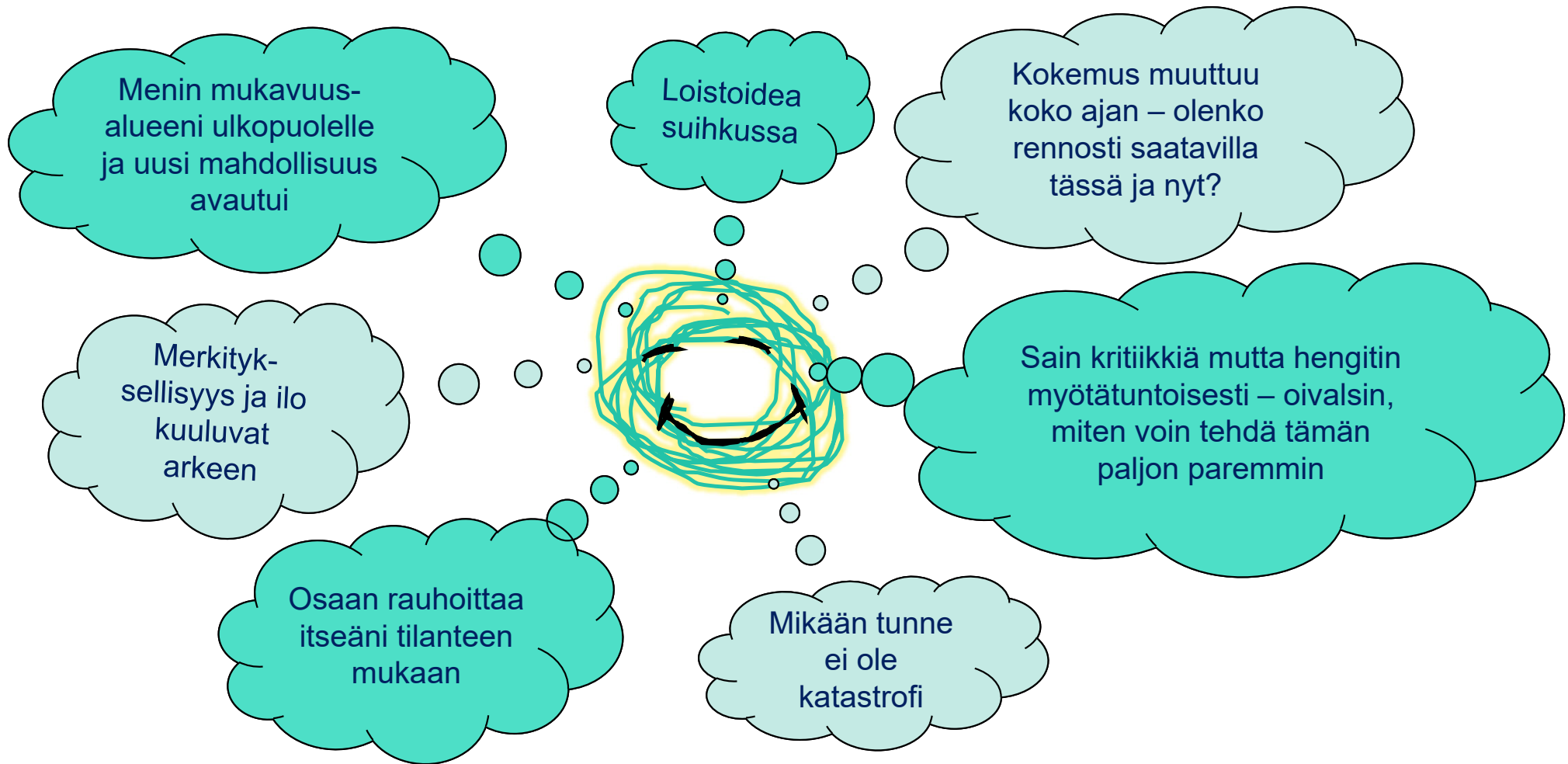
NYKYTILAN HUOMAAMINEN HYVÄKSYVÄN  
LÄSNÄOLON KAUTTA AVAA MAHDOLLISUUKSIA  
UUSILLE ASKELEILLE...

Hyväksyvä tietoinen  
läsnäolo  
=  
TILAA  
Aistia ja huomata

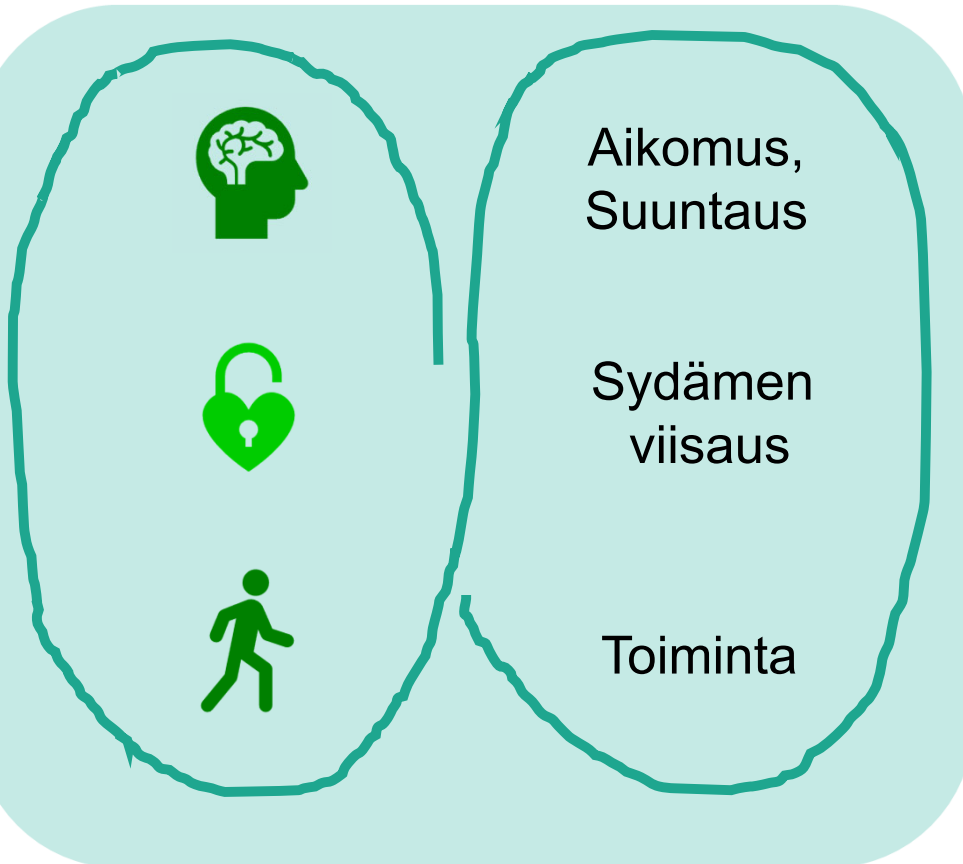
Muutoksen  
askeleita arkeen

- 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

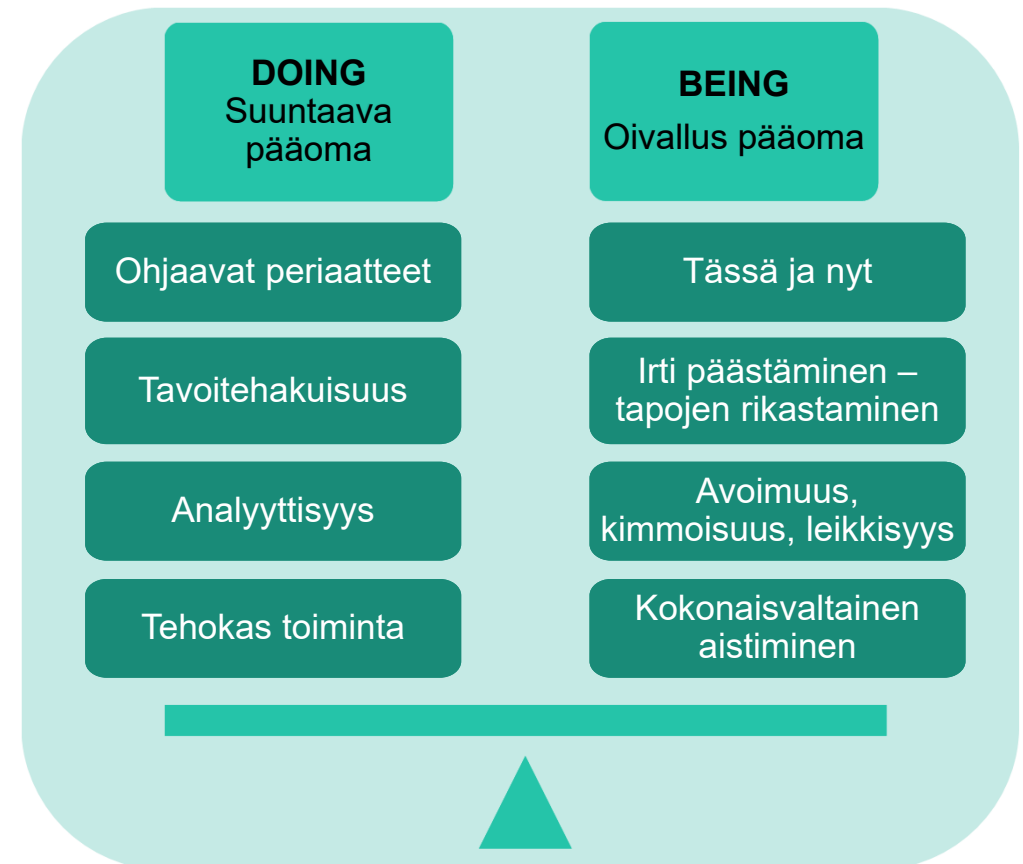
### 3. Rohkeus havaita muutoksen mahdollisuus tässä ja nyt



## 4. Rohkeus hakea ja ylläpitää omaa tasapainoa muuttuvassa ympäristössä

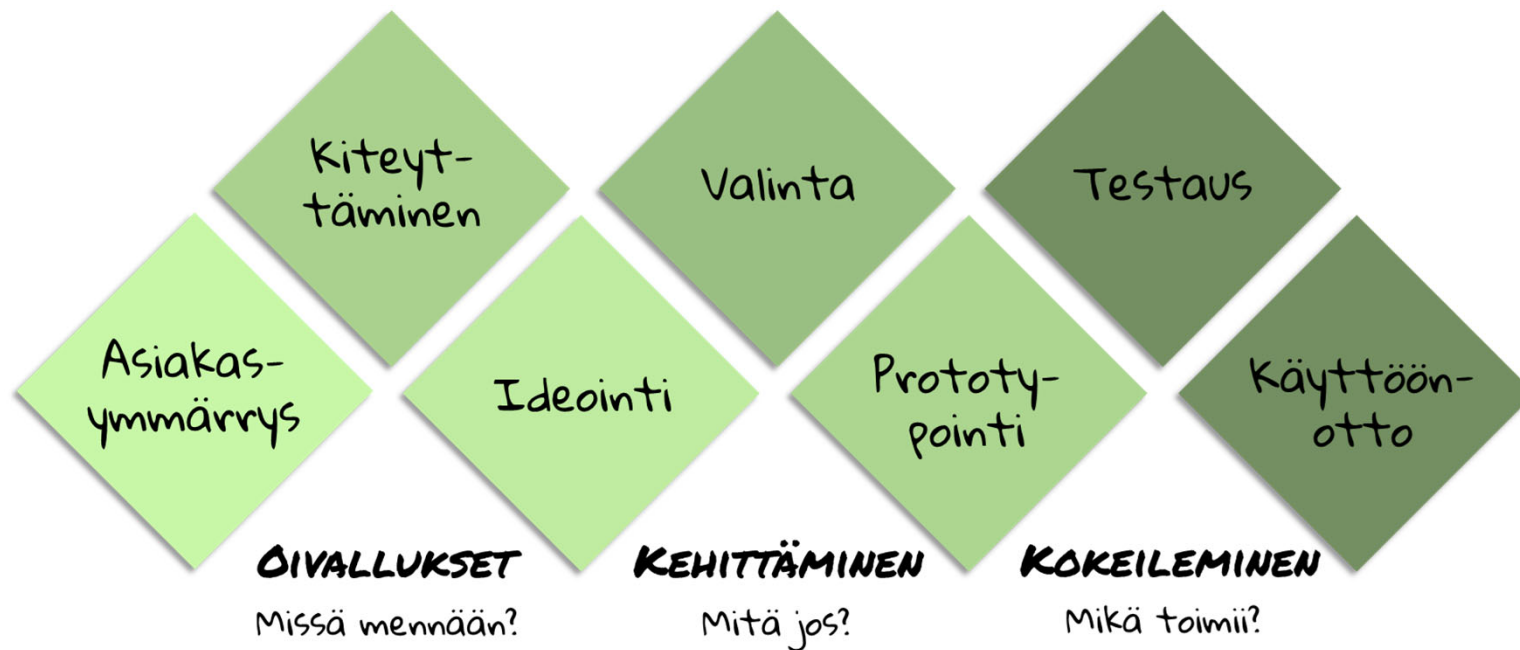


Kokonaisuuden synkronointia



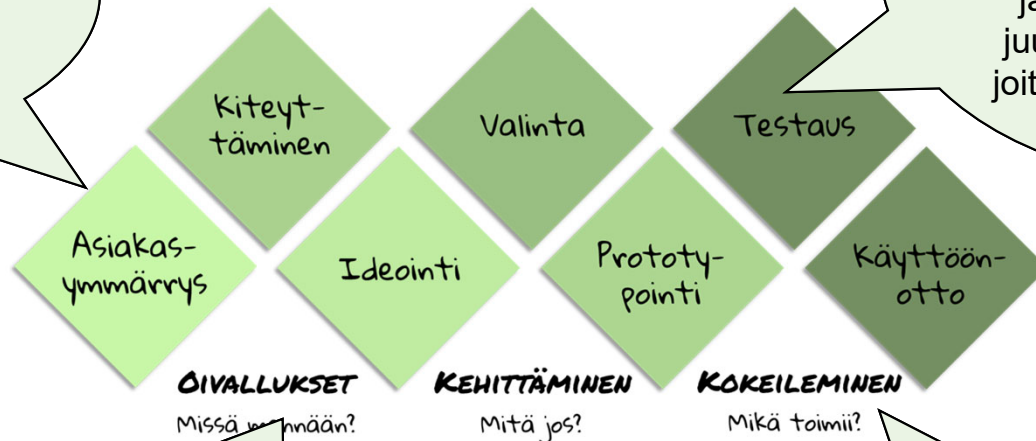
Tasapainoa muutoksessa

# 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?



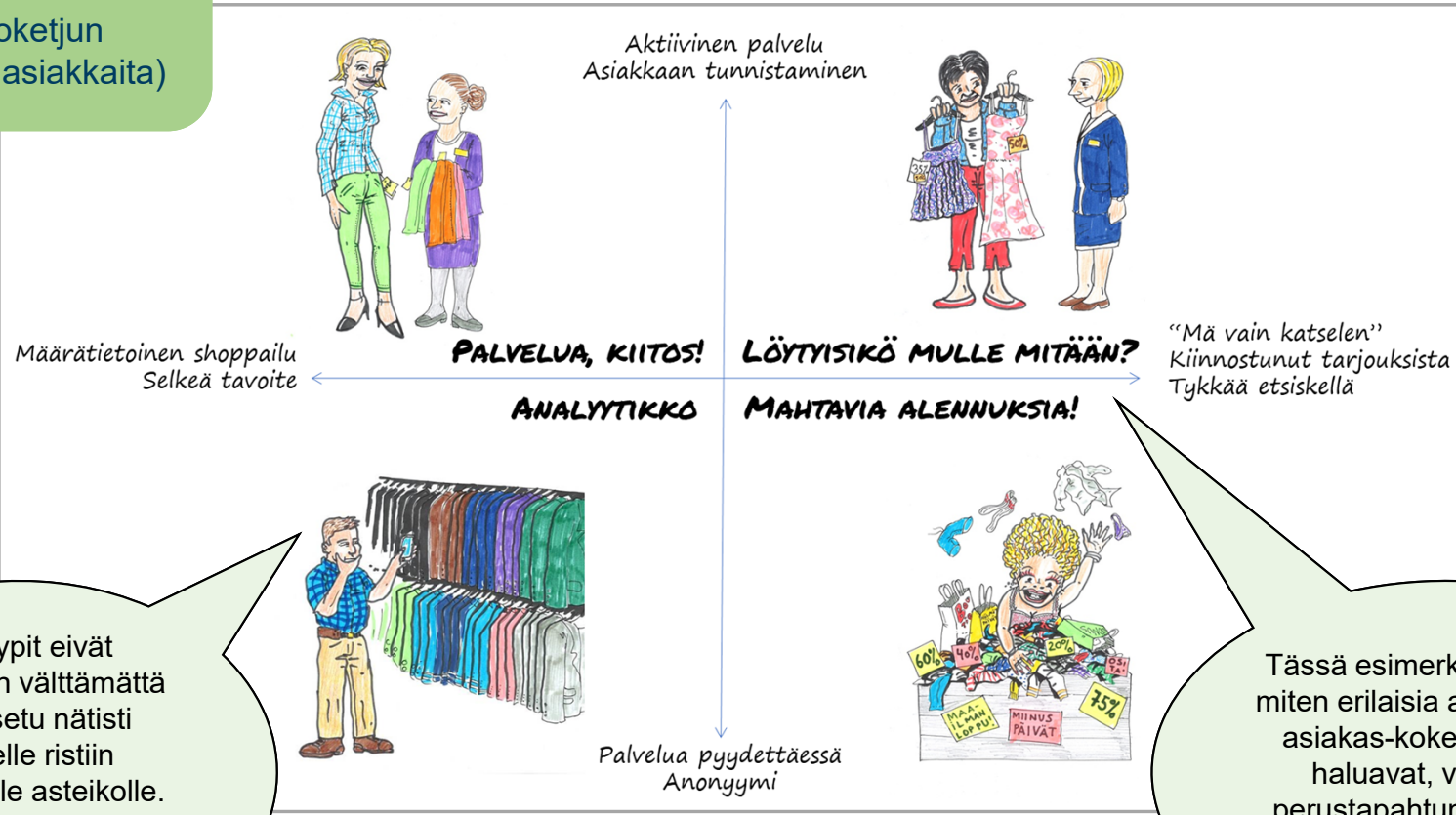
## Asiakaspersonat ideoinnin apuna?



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?

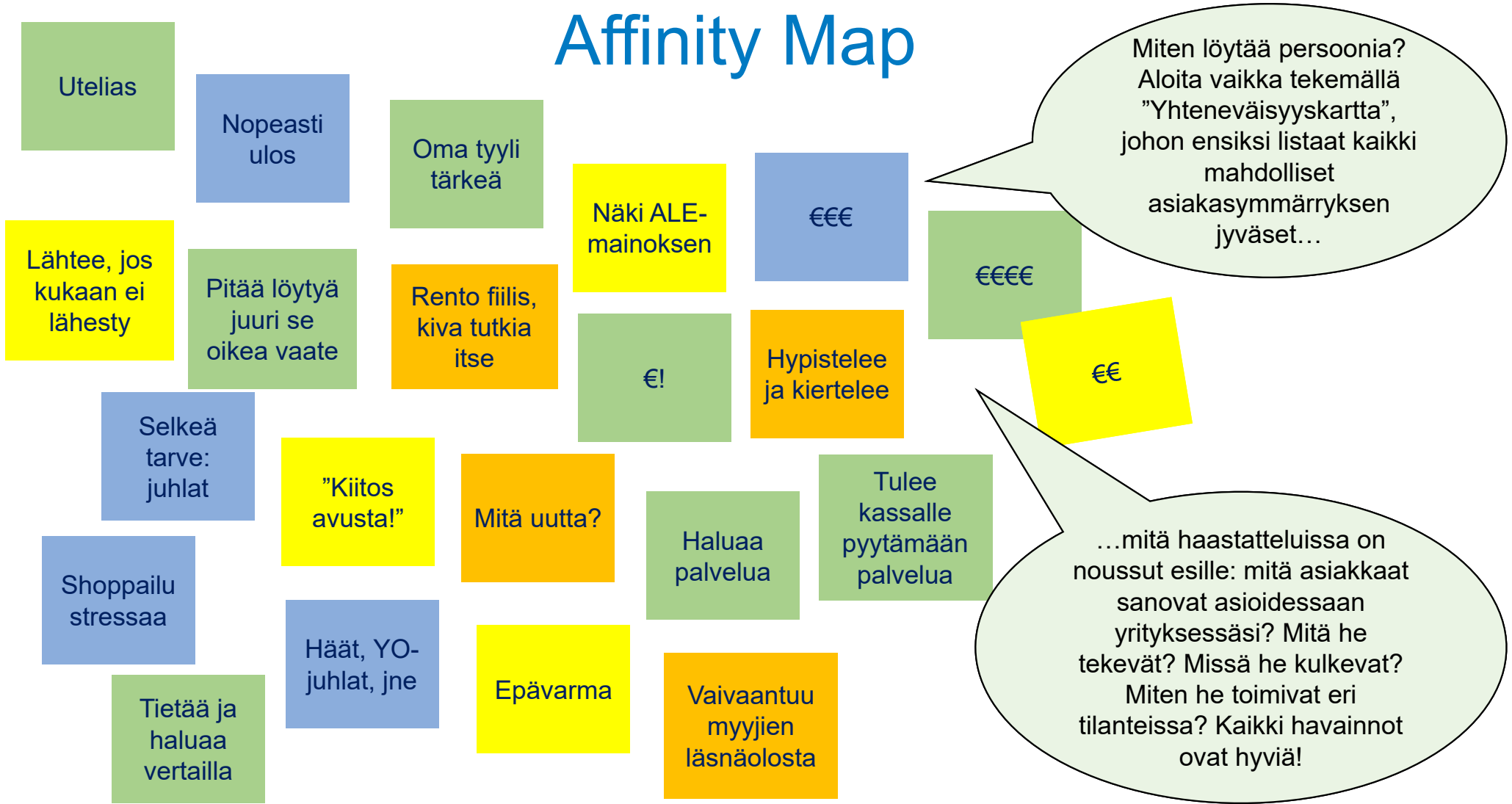
**Esimerkki  
persoonista  
(tavarataloketjun  
vaateosaston asiakkaita)**



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

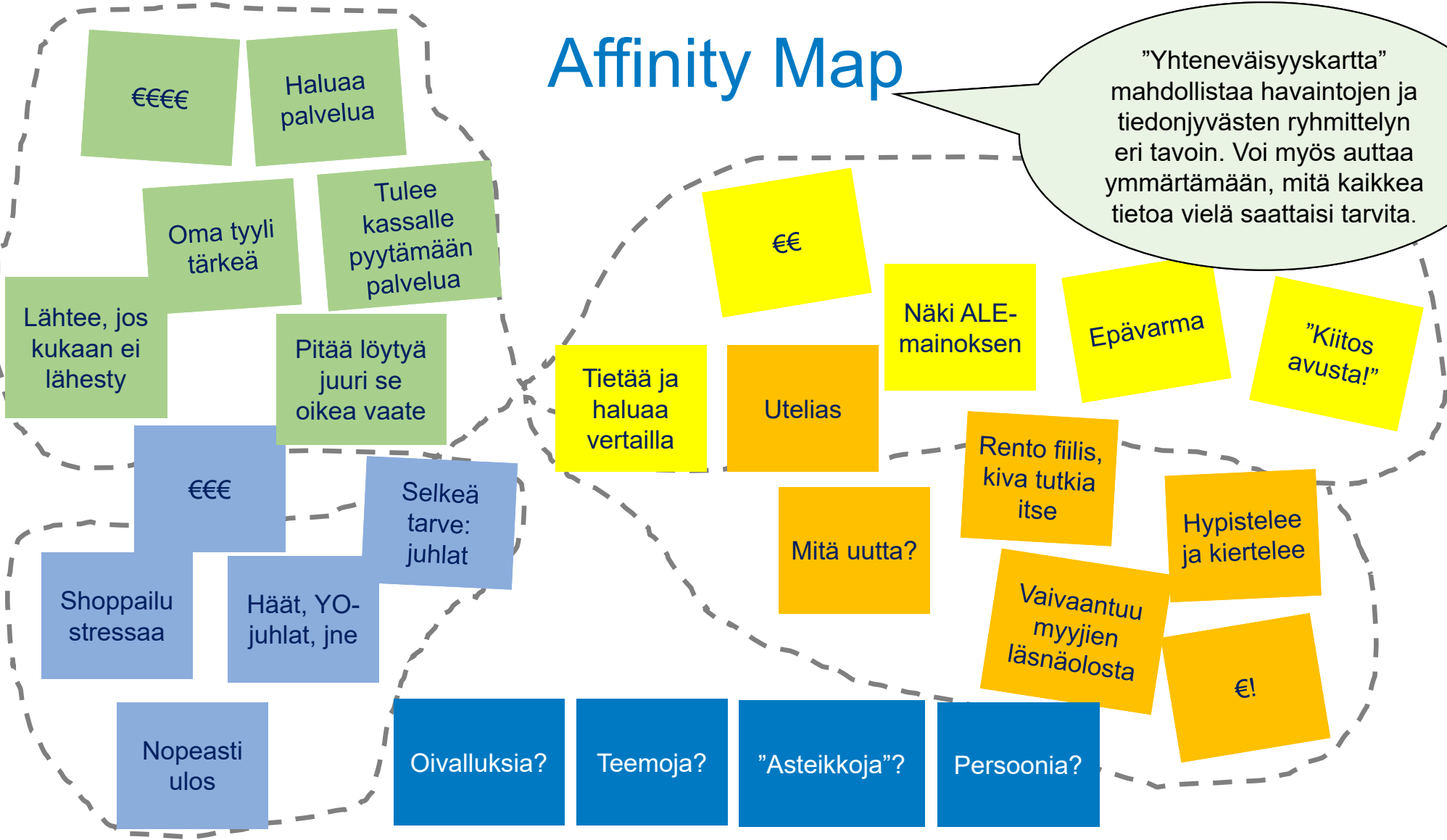
Tässä esimerkissä kiteytyy, miten erilaisia asioita ihmiset asiakas-kokemukseltaan haluavat, vaikka toki perustapahtuma on sama: mennään kauppaan, ostetaan vaatteita.

# Affinity Map

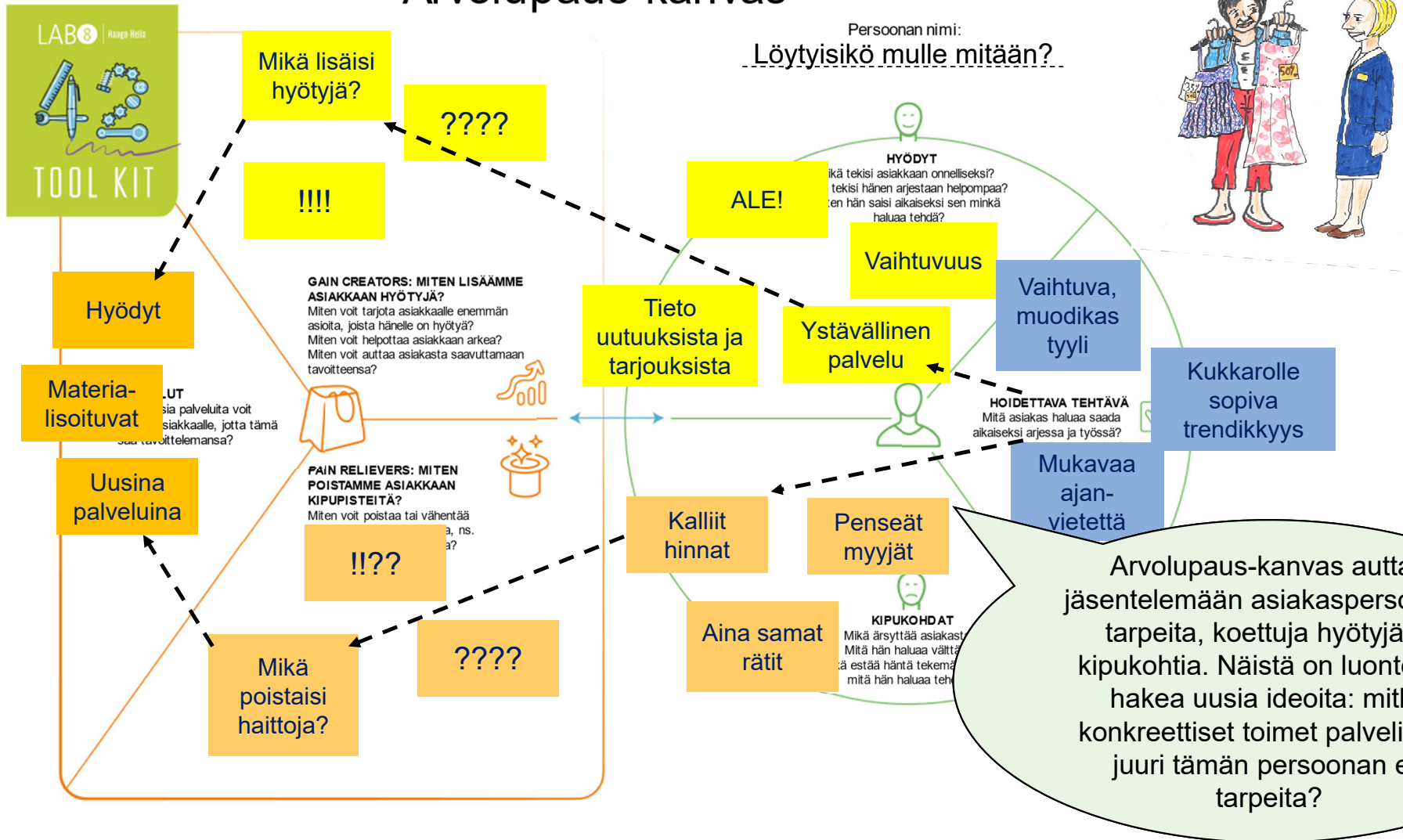


# Affinity Map

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



# Arvolupaus-kanvas



# Arvolupaus-kanvas



## 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?



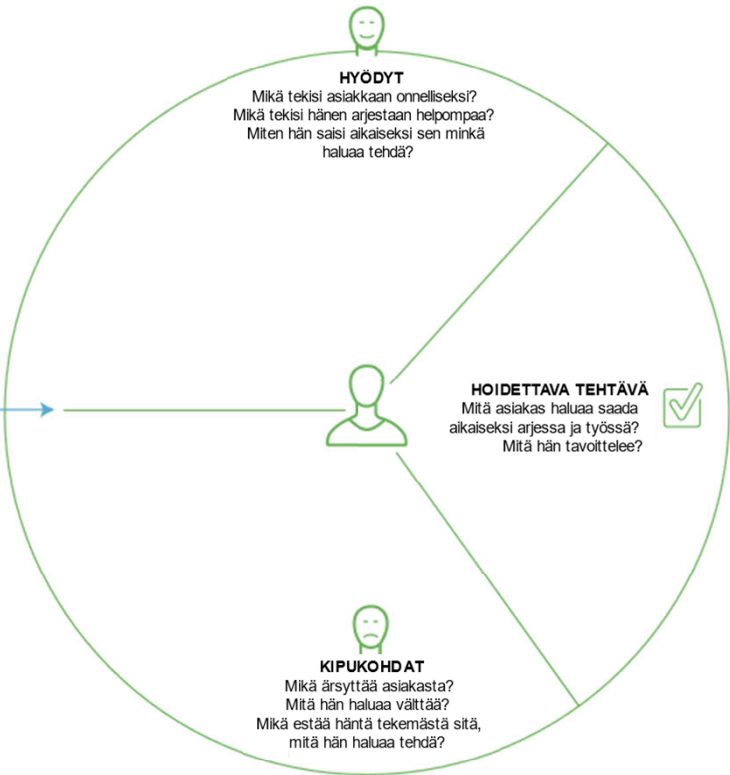
## PAIN RELIEVERS: MITEN POISTAMME ASIAKKAAN KIPUPISTEITÄ?

Miten voit poistaa tai vähentää asiakasta ärsyttäviä asioita, ns. kipupisteitä tai pullonkauloja?



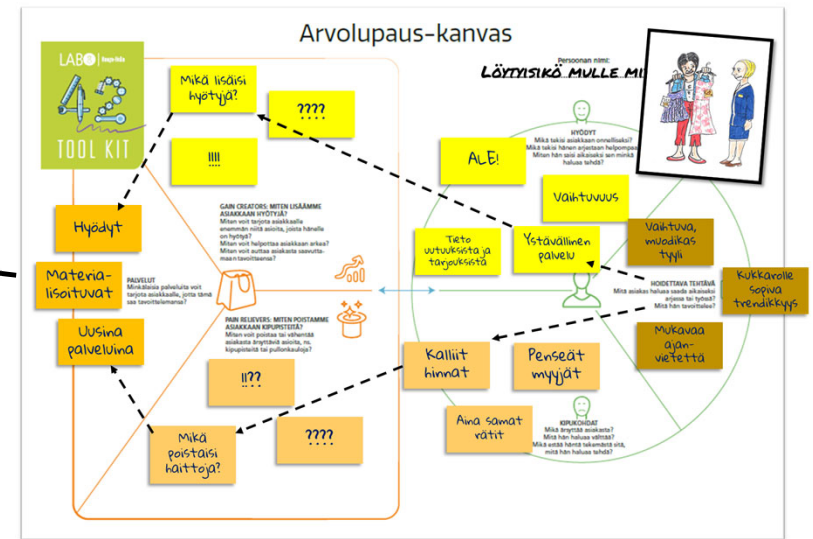
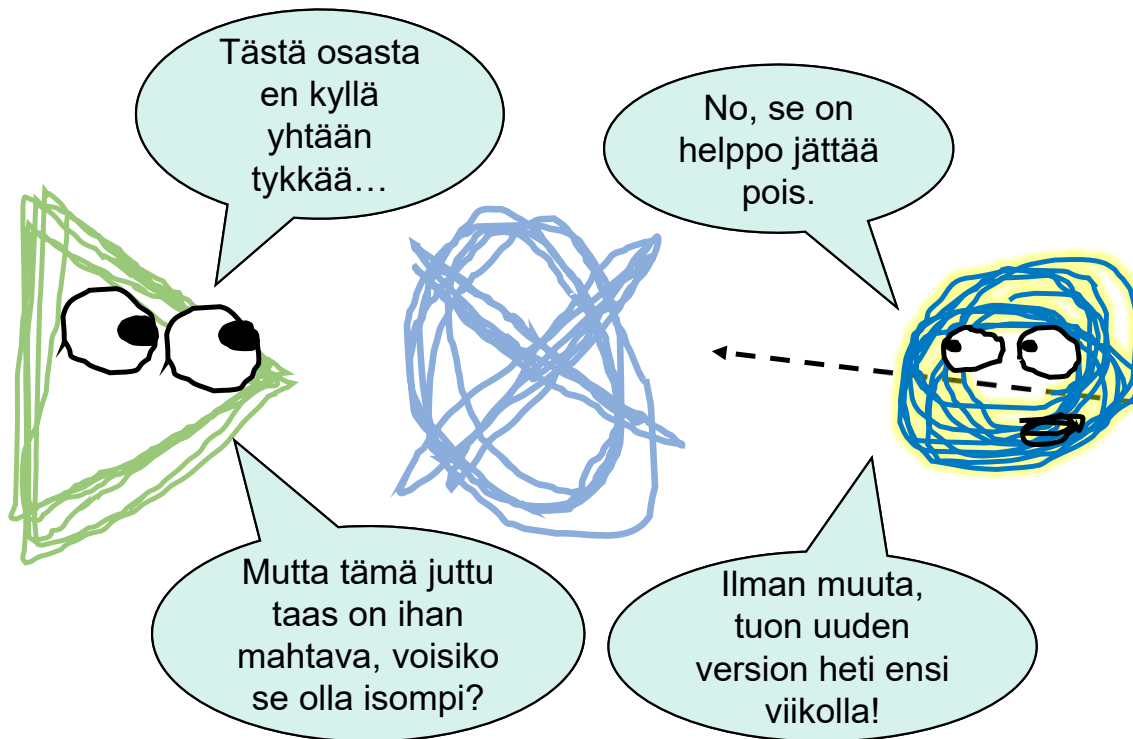
Persoonan nimi:

-----





# Ideoista prototyyppeihin?



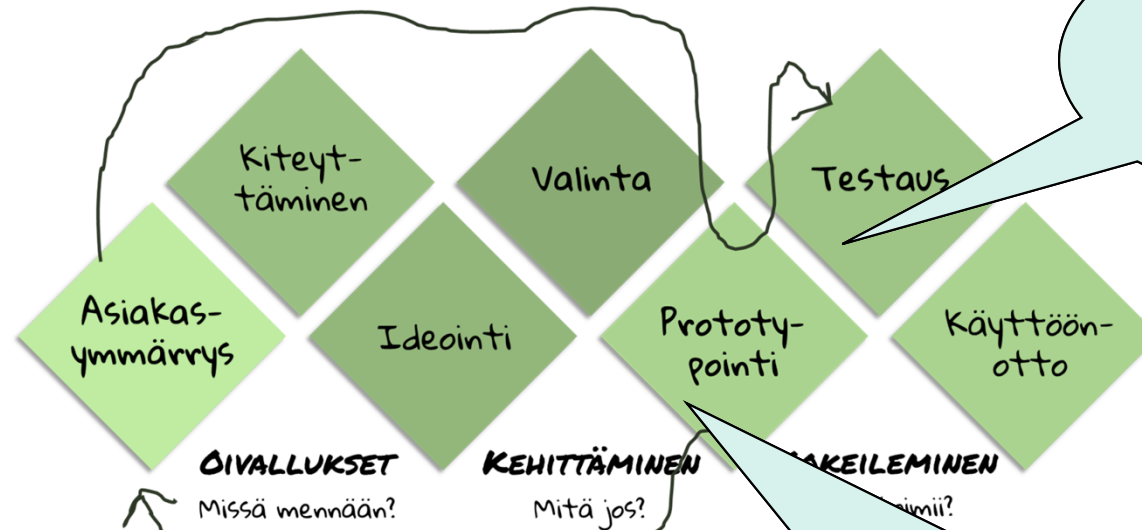
Älä jää hiomaan prototyyppejä liian valmiiksi...

...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 tiivistävä 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)



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

**Eroottautuminen**

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.

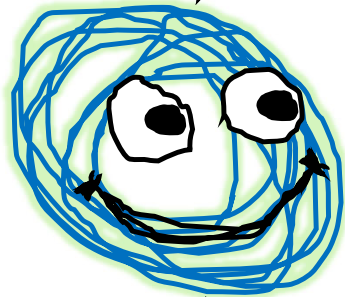
Buy Premium  
Membership for  
fully customized  
packages!



# Hinnoittelu

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

Tämä sopisi  
aivan  
erinomaisesti  
juuri Sinulle!



Nyt on tarjolla  
myös joustavat  
maksuehdot...



Onpa kallis...



Onpa Todella  
Hieno ja  
HALUTTAVA!

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

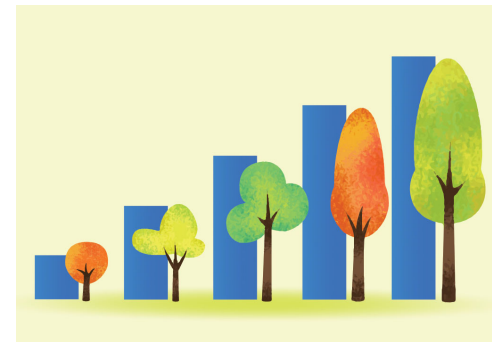
Miten erottaudut kilpailijoista?  
Mieti hinnoittelumallilla erottautumista, tuotteella erottautumista ja myynnin ja markkinoinnin keinoin erottautumista. Miksi asiakas haluaa juuri sinun palveluasi?  
Miten asiakas löytää sinut?

## 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 laatuajani
- 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, huomioidut, 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.

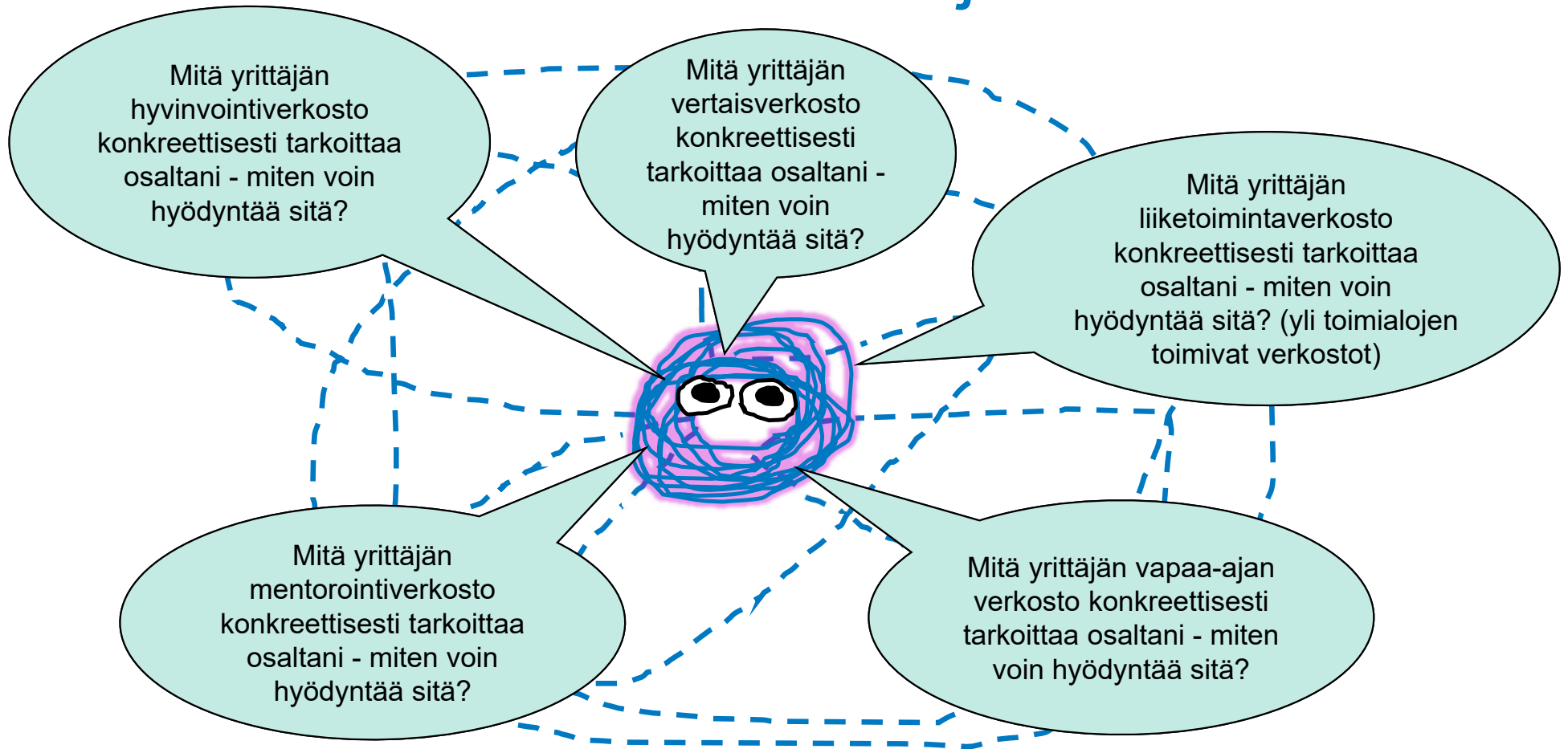
- Minkä konkreettisen asian tai muutoksen voisin tehdä työni arkeen?
- Miten voin edistää rakentavaa ongelmanratkaisukykyäni, muutoksissa toimimista ja muutosten hallintaa?

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

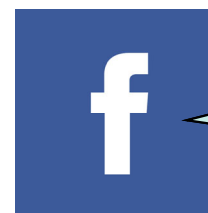
Blogi 5:  
Ideoista toimiin –  
ponnahdus  
yrittäjän  
hyvinvointiin

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!



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Haaga-Helia

# 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



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Haaga-Helia

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

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

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