

# Yksin- ja pienyrittäjien vertaisryhmä, loppukevät 2024

## Kenelle?

Yksin- ja pienyrittäjille, jotka haluavat vahvistaa omaa jaksamistaan. Ryhmään mahtuu enintään 10 henkilöä.

## Milloin?

Tapaamiset verkossa 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5. ja 27.5. aina maantaisin klo 10–11.30.

Sekä mahdollinen jatkotapaaminen syksyllä 2024. Jatkotapaamisesta sovitaan erikseen ryhmän kanssa.

## Miten?

Kokoontumiset toteutetaan videoyhteydellä Webex-ohjelman kautta. Ryhmä on valtakunnallinen.

## Hinta?

Osallistuminen on maksutonta.

## Mitä?

Sisältö tarkennetaan ryhmään osallistujien toiveiden perusteella. Käsiteltävät sisällöt voivat olla mm.

- Yrittäjän talous ja mieli
- Yrittäjän perhe ja parisuhde. Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen.
- Itsetuntemus ja itsensä johtaminen
- Uupumus, stressin käsittely
- Vahvuuksien tunnistaminen
- Hyvinvoinnin vahvistaminen, voimavarojen löytäminen
- Yrittäjäidentiteetti
- Rohkeus etsiä apua, tukiverkoston rakentaminen
- Miten voin auttaa itseäni, mistä muualta voin saada apua?
- Mahdolliset huolenaiheet ja toivo tulevasta

## Hae mukaan!

Hakulomake: <https://link.webropolsurveys.com/S/A2CB86DD4D36D983>

Ryhmään hakeneet haastatellaan ryhmän toiminnan edistämiseksi. Olemme sinuun yhteydessä ilmoittautumisen jälkeen ja sovimme yhteisen ajan keskustelulle.

**Lisätietoja:** Saija Oittinen, Yrittäjän Kriisikeskus, p. 044 313 3386 tai Sini-Maria Tuomivaara, MIELI Kriisikeskus Helsinki, p. 040 352 1180