



Valtakunnallinen vertaistukiryhmä YKSIN- JA PIENYRITTÄJILLE

Maanantaisin 22.9.–27.10. klo 9.30–11

Puhutaan,
se helpottaa.

KOKOONTUMINEN
ETÄYHTEYKSIN

MAKSUTON

Kenelle?

Yksin- ja pienyrittäjille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea jaksamiseensa. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä.

Milloin?

Maanantaisin 22.9.–27.10.2025, klo 9.30–11.00.
Yhteensä 6 kokoontumista.

Miten?

Kokoontumiset toteutetaan etänä Teamsillä. Ryhmä on maksuton, valtakunnallinen eikä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä.

Ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry
Hannele Lehtonen, p. 040 354 8040
Kirsi Nurminen, p. 040 482 1534

www.mieli.fi

Mitä?

Sisältö tarkennetaan osallistujien tarpeiden ja toiveiden perusteella. Teemoja voivat olla mm.

- Yrittäjäidentiteetti
- Stressin käsittely ja uupumus
- Yrittäjän perhe ja parisuhde
- Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen
- Avun ja tuen mahdollisuudet
- Rohkeus hakea apua
- Muut elämää kuormittavat asiat

HAE MUKAAN!

<https://link.webropolsurveys.com/S/02E300CBBBBAFD1A>

Kaikki hakijat haastatellaan ennen valintapäätöstä.