



MUUTOS
MAASEUDULLA

MUUTOS-HANKE

Muutoskyvykkyydellä hyvinvointia ja kestävyyttä
maaseudun yritystoimintaan -hanke

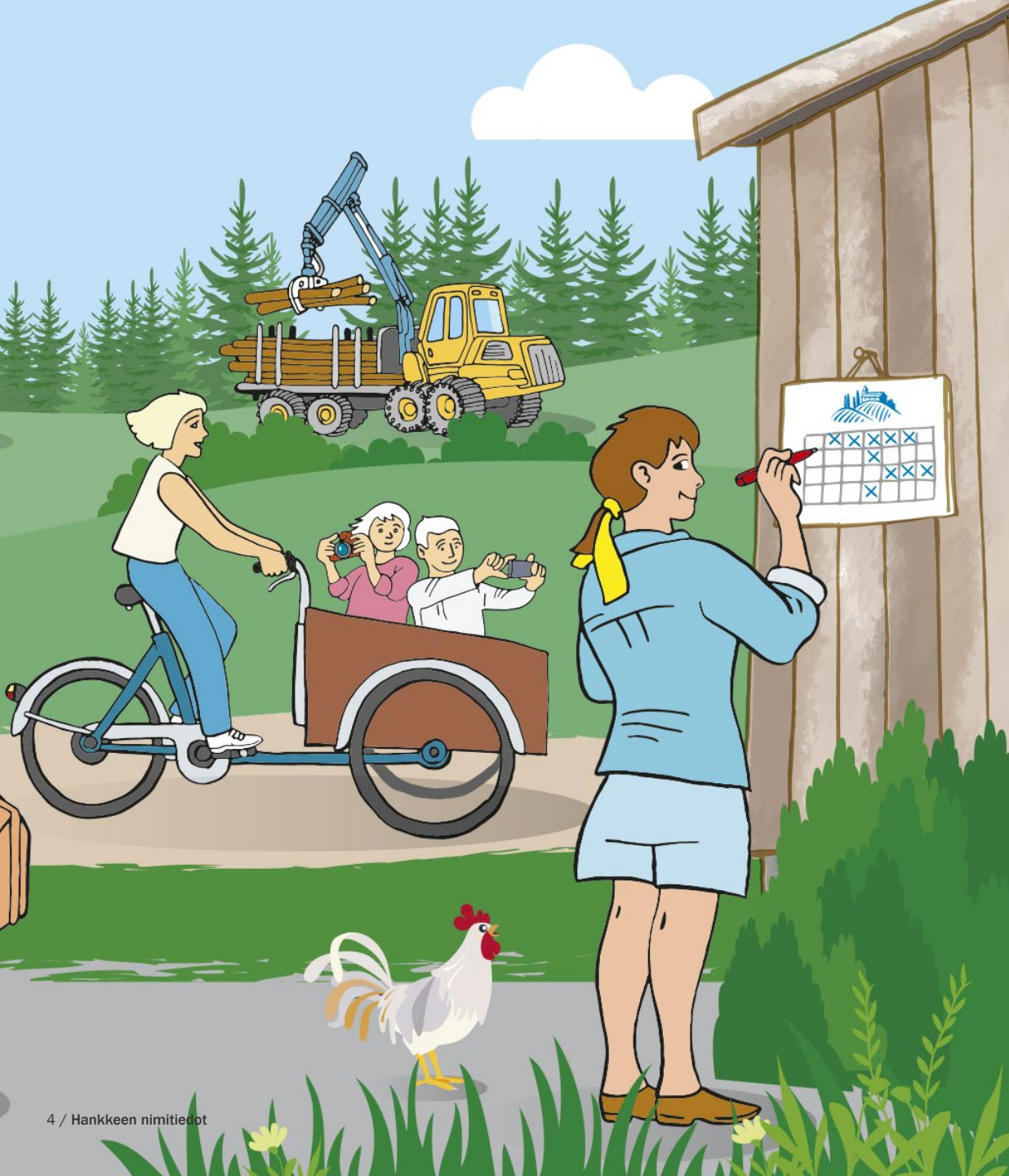


- **ESR-hanke 1.4.2022–31.8.2023**
- **Toimintalinja 9 REACT-EU:n ESR-toimenpiteet**
- **Erityistavoite 12.4. Yritysten ja yrittäjien muutoskyvykkyyden lisääminen**
- **Hallinnoija Diakonia-ammattikorkeakoulu, osatoteuttajat ODL Liikuntaklinikka ja ProAgria Oulu ry**
- **Kohderyhmä: maaseudun alkutuotannossa toimivat mikro- ja pk-yritykset, mutta myös muu maaseudulla tapahtuva yritystoiminta (matkailu-, green care-, hevos- tai metsäkoneala)**
- **Välillinen kohderyhmä: yhteistyökumppanit ja lähiverkkojen jäsenet**
- **Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa**



Muutos maaseudulla:

- 1. Tuotannon muutokset tai lopettaminen**
- 2. Sukupolvenvaihdos**
- 3. Työ- ja vapaa-ajan yhteensovittaminen**
- 4. Työssä jatkamisen tukeminen muuttuvissa toimintaympäristöissä**
- 5. Työnantajaksi muuttuminen**
- 6. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin muutos**
- 7. Uusi ura tai koulutus**
- 8. Vihreä siirtymä**



» Hankkeen toimenpiteet

- Alkukartoitukset
- Jatkotoimenpiteet
- Pienryhmät
- Hyvinvointikartoitukset
- Elintaparyhmät
- Yksilöohjaukset
- Muutosvalmennus
- Vertaisryhmät
- Webinaarit



Kehon hyvinvointi

Vinkkejä oman jaksamisen ja palautumisen vahvistamiseen



Mielen hyvinvointi

Tukea omien voimavarojen parantamiseen ja stressinhallintaan



Yrityksen hyvinvointi

Vinkkejä talouden johtamiseen ja muutoksen hallintaan



KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN KALENTERI

TAMMIKUU

- Itsensä johtaminen
- Luo mielikuva itsellesi tulevaisuudesta. Miltä haluaisit elämäsi näyttävän tulevaisuudessa?

HELMIKUU

- Työkunnan rakentaminen
- Ennakoi kevään kiireitä aloittamalla kesätyöntekijän tai harjoittelijan rekrytointi.

MAALISKUU

- Työkunnan rakentaminen
- Harrasta vapaa-ajalla liikuntaa, jossa hengähtyt.

Podcastit, blogit sekä linkkejä avuksi ja tueksi

Tutustu myös kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kalenteriin

Työkalupakki

- Tarjotaan maaseudun yrittäjille apua ja tukea kehon ja mielen hyvinvointiin sekä yrityksen pyörittämiseen.
- Paino on päivittäisen terveyden, mielenhyvinvoinnin ja taloudellisen tasapainon vaalimisessa.
- Prosessi alkaa riittävän varhaisessa vaiheessa ennen kuin ongelmat ovat kehittyneet niin pitkälle, että niiden ratkaiseminen vaikeutuu.
- Kalentereita, kortteja, blogieja, podcasteja, videoita, tietoa
- Kehittäminen jatkuu hankkeen loppuun asti
- muutosmaaseudulla.diak.fi