

KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN KALENTERI

Mitä sinun kannattaa ottaa huomioon oman ja yrityksesi hyvinvoinnista huolehtimisessa? Toteuta arjessasi kalenterin hyvinvointivinkit ja voit paremmin.



TAMMIKUU Itsensä johtaminen

- Muista viedä viimeiset tositemapit ja toimittaa yhteenvedot kirjanpitäjälle.
- Nappaa eläintukihaut työlistallesi.
- Suunnittele viikon työeväät etukäteen.
- Luo mielikuva itsellesi tulevaisuudesta. Miltä haluaisit elämäsi näyttävän tulevaisuudessa?

HELMIKUU Työkunnan rakentaminen

- Harrasta 1-2 kertaa viikossa lihaskuntaa kehittävää liikuntaa.
- Ennakoi kevään kiireitä aloittamalla kesätyöntekijän tai harjoittelijan rekrytointi.
- Pidä kiinni tasaisesta ruokailurytmistä.
- Aseta itsellesi tavoite, joka auttaa sinua etenemään kohti unelmaasi.

MAALISKUU Työkunnan rakentaminen

- Pidä palaveri urakoitsijan kanssa kesän töistä.
- Koosta ateriasi lautasmallin mukaan.
- Harrasta vapaa-ajalla liikuntaa, jossa hengästyit.
- Hanki itsellesi kannustaja/kannustajia, jotta pääset kohti tavoitettasi.

HUHTIKUU Valmistautuminen kesään

- Etsi omat rentouttavat iltarutiinit. Valmistele makuuhuone kesää varten.
- Valmista ruokia pakkaseen kiirejaksoja varten.
- Tarkista työkoneidesi kunto ja hanki varaosia valmiiksi varastoon.
- Kartoita, mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta voisi olla sinulle itsellesi ja läheisillesi.

TOUKOKUU Huomaa lähiluontososi rikkaus

- Pidä hallitus- tai sidosryhmäpalaveri ulkona aurinkoisessa kevätssä.
- Huolehdi ergonomiasta ja tauottamisesta peltotöissä ollessa.
- Lähdä kävelylle luontoon.
- Huomaatko, mitä kaikkea tavoitteesi suuntaista edistystä on jo tapahtunut?

KESÄKUU Nauti hetkestä

- Pysähdy nauttimaan kesästä ensimmäisen rehusadon korjuun jälkeen.
- Hyödynnä mikrotauot: sulje silmät ja keskity hengittämiseen 1-2 minuutin ajan.
- Pidä lounastauko ulkona.
- Luo mielikuva siitä, miten myönteinen muutosprosessi tulee etenemään. Kuvaa vaiheet, jolla muutosprosessi etenee.

HEINÄKUU Huomioi kokonaiskuormitus

- Pidä lomaa. Lyhytkin lomailu työympäristöstä auttaa jaksamaan työssäsi paremmin.
- Älä varasta uniajastasi!
- Muista säännölliset ruoka- ja kahvitaumat sekä palauttava liikkuminen työpäivän aikana.
- Pohdi, mitkä ovat tekijöitä, jotka vaikeuttavat asetetun tavoitteen saavuttamista.

ELOKUU Kerää talveksi vitamiinit talteen

- Marjojen ja sienten poimiminen on hyvää palauttavaa hyötyliikuntaa keholle.
- Tarkista ja huolla sadonkorjuukoneet.
- Nappaa tauolla pieni välipala, esim. marjoja, hedelmää tai jugurtti.
- Vaikeuksista huolimatta tavoitteet on mahdollista saavuttaa. Pohdi, miksi se on kuitenkin mahdollista.

SYYSKUU Nauti hetkestä

- Varaa itsellesi ja läheisille jotain mukavaa tekemistä.
- Käy kävelyllä metsässä ja ota puhelimestasi luontokuva.
- Pidä huoli kuivaamon paloturvallisuusriskeistä sekä riittävästä polttoaineesta.
- Lupaa itsellesi jotain pientä, mitä voisit tehdä tavoitteen saavuttamisen eteen.

LOKAKUU Uni ja palautuminen

- Rauhoita illat ja pyri säilyttämään säännöllinen unirythmi.
- Palaveeraa sidosryhmien kanssa syksyisissä merkeissä.
- Varaa kalenterista itsellesi omaa aikaa.
- Nauti saavutuksista ja rentoudu.

MARRASKUU Hemmottele itseäsi

- Nyt on välitilinpäätöksen aika. Miten vuosi on sujunut, ja suunnittele hieman tulevaa.
- Varaa itsellesi rentouttava hieronta.
- Palkitse itsesi mieleisellä tavalla.
- Ole armollinen itsellesi ja luota itseesi.

JOULUKUU Kiitä itseäsi

- Varaa aikaa sinulle ja läheisillesi.
- Nauti joulupöydän antimista ilman huonoa omaatuntoa.
- Tee mahdolliset tilinpäätös ostokset.
- Juhlita saavutettua edistystä.

<https://muutosmaaseudulla.diak.fi>