

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 työlitallesi.
- Suunnittele viikon työeväät etukäteen.
- Luo mielikuva itsellesi tulevaisuudesta. Miltä haluaisit elämäsi näyttävän tulevaisuudessa?

HELMIKUU

Työkunnan rakentaminen

- Harrasta 1-2 kertaa viikossa lihaskuntoa 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

- Keksi omat rentouttavat iltarutiinit. Valmistele makuuhuone kesää varten.
- Valmista ruokia pakkaseen kiirejaksota 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.
- Lähdke kävelyille 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 kahvitauot sekä palauttava liikkuminen työpäivän aikana.
- Pohdi, mitkä ovat tekijöitä, jotka vaikeuttavat asetetun tavoitteen saavuttamista.

ELOKU

Kerää talveksi vitamiinit talteen

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

SYYSKU

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 unirytmisi.
- 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>