



**Hyvän elämän  
työkalut  
yrittäjille**

Arotar Oy

Minna Katajamäki

# Vettoa Elinvoimaan - kehittämishanke

- Auttaa Juupajoen, Mänttä-Vilppulan, Ruoveden ja Virtain yrityksiä 2020 poikkeusoloissa löytämään uusia liiketoiminnan mahdollisuuksia ja luomaan verkostoja yhteistyölle
- Toimenpiteinä pienryhmätoiminta, klinikkatoiminta sekä tiedon koonti ja jakaminen. Monipuolinen viestintä on avainasemassa.
- Hanketta hallinnoi maaseudun kehittämissyhdystys Leader PoKo ry, joka toimii Leader-ryhmä periaatteiden mukaisesti ja on puolueeton.



**Hyvän  
elämän  
työkalut**

**TUNNETAIDO**

**T**

**OMAT RAJAT**

**OMA VOIMA**



# **TUNNETAIDOT**

**Tunteiden kehollisuus**

**Oman kehon viestimistavat**

# **OMAT RAJAT**

**Opi tunnistamaan omat rajasi ja  
pitämään itsesi puolia rakentavasti**

# **HARJOITUS:**

**Kehoskannaus**

# OMA VOIMA

**Yhteys omaan voimaan ja oman  
voiman kasvattaminen**

**tilanteissa, joissa koemme  
voimattomuutta**

**(esim. jännitys, pelko, muiden  
ihmisten hyökkäävyys).**



**HARJOITUS:  
Oman voiman  
kasvattaminen**





# **HARJOITUS:**

**Ankkuriharjoitus**