

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuurihyvinvointi

2025

Salli Berghäll

Sirpaleista kokonaisuudeksi

– moniosaajan toimenkuva muuttuvassa
työelämässä



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kulttuurihyvinvointi

2025 | 58 sivua

Salli Berghäll

Sirpaleista kokonaisuudeksi

- moniosaajan toimenkuva muuttuvassa työelämässä

Työelämä on murroksessa, ja perinteinen palkkatyöhön perustuva malli on muuttumassa sirpaleisemmaksi. Tämä opinnäytetyö on kehittämishanke, joka tarkastelee miten kulttuurihyvinvoinnin ammattilainen voi rakentaa kestävä ja joustavan työuran monialaisen osaamisen pohjalta sekä miten hyödyntää visuaalista viestintää markkinoinnissa kulttuurihyvinvointialalla.

Kehittämishankkeen tavoitteena oli yhdistää erilaisia palveluita toimivaksi kokonaisuudeksi sekä tuotteistaa ja markkinoida niitä. Konkreettisenä tuotoksena luotiin verkkosivut ja vahvistettiin asiantuntijaprofiilia sosiaalisen median alustoilla. Muiden toimijoiden benchmarking-analyysi auttoi hahmottamaan, miten toimintaa voi kehittää. Brändäysprosessi sisälsi brändin ytimen määrittelyn ja muotoilun. Fokusryhmähaastattelut selvittivät kehityksen kohteena olleiden verkkosivujen ja Instagram-tilin toimivuutta ja niiden herättämiä mielikuvia.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että monialaisen osaamisen paketointi toimivaksi kokonaisuudeksi on mahdollista. Työ vaatii suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä, mutta sen kautta on mahdollista luoda omannäköinen työura.

Asiasanat:

Kulttuurihyvinvointi, monialaisuus, työelämän murros, omannäköisyys, visuaalinen viestintä, palveluiden tuotteistaminen, henkilöbrändäys

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Creative Well-being

2025 | 58 pages

Salli Berghäll

From fragments to a whole

- Shaping a multi-skilled Identity in today's evolving work landscape

This thesis examines how a cultural well-being professional can build a sustainable and flexible career based on multidisciplinary expertise and how to utilize visual communication in marketing in the cultural well-being sector.

Working life is in transition, and the traditional model based on paid employment is becoming more fragmented. The goal of this development project was to combine various services into a functional whole and to productize and market them. The concrete output was to create my own website and strengthen my professional profile on social media platforms.

Benchmarking analysis of five operators helped to outline how one's own expertise and operations can be developed. The branding process included defining and shaping the core of the brand. Focus group interviews examined the functionality of the websites and Instagram account that were the subject of development and the images they evoked.

In conclusion, it can be stated that combining and packaging multidisciplinary expertise into a functional whole is possible. The work requires planning and long-term perseverance, but it can offer a flexible, sustainable and distinctive career in the field of cultural well-being.

Keywords:

Cultural well-being, multidisciplinary expertise, visual communication, productization, marketing, service packages, branding

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Työskentelyn taustaa	9
2.1 Oma ammatillinen tausta ja nykytilanne	10
2.2 Asiakaskunta	11
3 Opinnäytetyön tavoite ja menetelmät	15
4 Muuttuva työelämä ja kulttuurihyvinvoinnin yrittäjäyys	20
4.1 Muuttuva työelämä ja sen vaikutukset	20
4.2 Omannäköinen työelämä	23
4.3 Portfoliolähestymistapa	24
4.4 Monialainen yrittäjäyys kulttuurihyvinvoinnin kentällä	25
4.5 Työhyvinvointi	27
4.6 Kulttuurihyvinvointi ja -palvelut	29
5 Kehittämishankkeen toteutus ja tulokset	32
5.1 Palveluiden kehitys ja paketointi	32
5.1.1 Jooga	33
5.1.2 Äänimaljarentoutus	35
5.1.3 Luova liike	37
5.1.4 Työhyvinvoinnin palvelut	39
5.2 Benchmarking	40
5.3 Brändääminen	44
5.4 Visuaalisen ilmeen ja somestrategian luominen	46
5.5 Julkaisualustojen valinta ja kehittäminen	48
5.5.1 Verkkosivut	48
5.5.2 Sosiaalinen media	50
5.6 Fokusryhmähaastattelu ja sen tulokset	53
6 Lopuksi	57
Lähteet	59

Liitteet

Liite 1. Fokusryhmähaastattelun runko

Kuvat

Kuva 1. Tuplatimanttiprosessimalli, British Design Council.	17
Kuva 2. Visuaalisen ilmeen moodboard.	47
Kuva 3. Verkkosivujen ensimmäinen versio.	50
Kuva 4. Ammatillinen Instagram-tili @salliberghall	52

1 Johdanto

Opinnäytetyöni on kehittämishanke, jossa tarkastelen oman ammatillisen polkuni muotoutumista ja sen paketoimista omannäköiseksi kokonaisuudeksi sekä tulevaisuuden työkentäksi.

Työelämä on murroksessa, ja perinteinen palkkatyöhön perustuva malli on muuttumassa yhä sirpaleisemmaksi. Yhä useammat ammattilaiset, erityisesti luovilla aloilla, koostavat työkenttäänsä eri ammatillisista osasista ja palveluista (Kasvio 2014). Kehittämishankkeeni liittyy tähän laajempaan muutokseen ja tarkastelee, miten kulttuurihyvinvoinnin ammattilainen voi rakentaa kestävä ja joustavan työuran monialaisen osaamisen pohjalta. Henkilöä, joka yhdistelee eri alojen osaamista tavoitteellisesti ja rakentaa niiden pohjalta omannäköisen uramaiseman sekä kykenee siirtymään sujuvasti eri roolien ja toimintaympäristöjen välillä kutsutaan moniosaajaksi (Ruuska 2022). Tässä työssä moniosaajuus ilmenee kulttuurihyvinvoinnin, tanssin, joogan ja somaattisten menetelmien yhdistämisenä.

Kehittämistehtäväni keskiössä oli palveluiden yhdistäminen toimivaksi kokonaisuudeksi sekä niiden tuotteistaminen ja markkinointi. Konkreettisena tuotoksena loin itselleni verkkosivut sekä vahvistin asiantuntijaprofiiliani sosiaalisen median alustoilla, Instagramissa ja Facebookissa. Erityisesti Instagramin visuaalinen luonne tekee siitä tehokkaan välineen kulttuurihyvinvointipalveluiden markkinoinnissa ja asiantuntijabrändin rakentamisessa. Tarkastelen raportissa, miten voin hyödyntää visuaalisuutta markkinoinnissa ja asiakaskokemuksen kehittämisessä.

Tietoperusta sisältää elementtejä, jotka tukevat monialaisen työelämän rakentamista ja kulttuurihyvinvointipalveluiden kehittämistä. Charles Handyn kehittämä portfolioura-käsite tarjoaa joustavan tavan rakentaa omannäköistä työelämää eri osa-alueita yhdistäen. Tämä on erityisen tärkeää luovilla aloilla, joilla perinteinen uramalli ei aina ole sovellettavissa (Wallace 2023, 14). Tutkimukset osoittavat, että kulttuurihyvinvointipalvelut, kuten jooga, tanssi ja äänimaljarentoutus, voivat edistää työssä jaksamista ja kokonaisvaltaista

hyvinvointia (ks. Ansio ym. 2017; Acai ym. 2017; Horwitz ym. 2012; von Brandenburg 2009). Hyvinvointipalveluiden kehittämisessä palvelumuotoilun (ks. Miettinen & Lappalainen 2019) ja brändäyksen (ks. Ruokolainen 2020) periaatteet auttavat luomaan selkeitä, asiakaslähtöisiä ja erottuvia palvelukokonaisuuksia. Lisäksi yrittäjyys tarjoaa mahdollisuuden itsenäiseen työllistymiseen ja omien ideoiden toteuttamiseen. Luovilla aloilla yrittäjyys yhdistää taiteellisen näkemyksen ja liiketoimintaosaamisen, mikä puolestaan mahdollistaa monialaisen ja joustavan työuran rakentamisen (The Muse 2024; Metropolia 2025). Yrittäjyys on erityisen tärkeää moniosajille, jotka haluavat yhdistää useita ammatillisia osa-alueita ja luoda oman näköisensä työelämän. Olen pyrkinyt löytämään lähdeaineistoa, joka olisi sovellettavissa omalle alalleni. Aiheista on kirjoitettu paljon yrittäjyyden ja liike-elämän kulmasta, mutta nämä alat eivät toimi täysin samoilla lainalaisuuksilla kuin luovat alat tai kulttuuriin ja hyvinvointiin liittyvät ammattialat.

Kehittämistyöni tutkimuskysymyksiä ovat miten rakentaa monialaisista ammatillisista osasista yhtenäinen ja toimiva kokonaisuus sekä miten hyödyntää visuaalista viestintää markkinoinnissa kulttuurihyvinvointialalla. Rajaan tämän työn ulkopuolelle liiketoimintamallin ja ansaintalogiikan kehittämisen. Keskityn oman toimintani kehittämiseen case study -tapauksena, jossa yhdistän joogan, äänimaljarentoutuksen, somaattisen liikkeen ja tanssin. Tarkastelen, millaisia omaan toimintaani soveltuvia käytänteitä ja menetelmiä on mahdollista hyödyntää yleisemmin kulttuurihyvinvointialalle.

Kehittämistyöni menetelminä hyödynnän palvelumuotoilun elementtejä, benchmarkausta sekä asiakaslähtöisiä menetelmiä, kuten fokusryhmähaastattelua ja asiakaspalautteiden analysointia. Olen soveltanut palvelumuotoilua toimintaympäristön kartoittamisessa ja palvelupakettien kehittämisessä. Fokusryhmähaastattelu keskittyi viestintään ja markkinointiin sekä mielikuvien välittämiseen verkkoympäristössä. Benchmarkauksen avulla vertailen alan toimijoita ja heidän käyttämiään strategioita esimerkiksi viestinnän, markkinoinnin ja asiakashankinnan näkökulmasta ja pohdin, mitä voin oppia heidän käytänteistään ja miten voin soveltaa niitä omaan työhöni.

Työni keskittyy siihen, miten luoda itselle joustava ja monipuolinen työkenttä omiin vahvuuksiin ja monipuoliseen ammatilliseen osaamiseen perustuen. Hyödynnän myös kesällä 2024 ohjaamani työhyvinvointiryhmän kokemuksia ja palautteita sekä kevään 2024 luovan liikkeen pilottitunnin pohjalta saatuja havaintoja, vaikka nämä eivät sisälly varsinaiseen tutkimusaineistooni.

Raportin toisessa luvussa käsittelen kehittämishankkeen taustaa ja omaa asemoitumistani ammatilliselle kentälle. Kolmas luku kuvaa tarkemmin opinnäytetyöni tavoitetta ja menetelmiä. Neljännessä luvussa esittelen työni tietoperustan, jonka keskiössä ovat työelämän muutokset ja omannäköinen työ. Avaan, mitä omannäköinen työ minulle tarkoittaa ja miten se ilmenee työelämän muutoksessa. Peilaan ajatuksiani Kasvion (2014) pohdintaan meneillään olevista työelämän muutoksista ja kestävästä työstä sekä Virtasen (2024) ajatuksiin persoonallisuuden vaikutuksesta työn ja itsen yhteensopimiseen. Perehdyn myös portfoliourakäsitteeseen, vertailen luovan alan ja hyvinvointialan yrittäjyyttä, pohdin työhyvinvoinnin merkitystä sekä sitä, mitä luovat menetelmät voivat tuoda siihen. Lopuksi paneudun kulttuurihyvinvoinnin ja kulttuurihyvinvointipalveluiden käsitteisiin.

Kehittämishankkeen toteutus -luvussa kuvaan tarkemmin kehitystehtävän toteutustapoja, kuten palvelupakettien ja omien julkaisualustojen valintaa ja kehittämistä, asiantuntijabrändin luomista sekä käytettyjä tutkimusmenetelmiä ja analyysin tuloksia, fokusryhmän palautetta ja benchmarkkausta. Raportin lopuksi teen yhteenvedon kehittämishankkeeni tuloksista ja pohdin, mitä olen oppinut ja miten jatkan tästä eteenpäin. Pohdin myös, miten tämä kaikki olisi sovellettavissa jonkun toisen toimijan työn kehittämiseen.

2 Työskentelyn taustaa

Työelämän ollessa jatkuvassa muutoksessa, myös oma ammatillinen kehitykseni on ollut monivaiheinen ja rönsyileväkin prosessi.

Aloitin intensiivisellä tanssinopettajuudella, mutta siihen liittyvä kuormitus opetti minulle pian tärkeitä asioita omasta jaksamisestani ja työelämän realiteeteista. Perheen perustamisen myötä avautui mahdollisuus pysähtyä ja tarkastella ammatillisia toiveita ja tavoitteita uudelleen, mikä johti kulttuurituottajan opintoihin sekä monipuolisiin freelancer-töihin. Kaipasin työelämältä kuitenkin enemmän vakautta, mitä sainkin vakituisen tuottajan työn kautta. Pian huomasin kuitenkin luovan ja kehollisen työn jäävän paitsioon ja työroolini kaventuvan itselleni liian yksipuoliseksi.

Kulttuurihyvinvoinnin YAMK-opintojen ja opintovapaan aikana olen pystynyt jälleen hyödyntämään monipuolista osaamistani sekä paneutumaan verkostoitumiseen, oman osaamiseni markkinointiin ja asiakaskunnan kasvattamiseen. Tavoitteeni on jatkossa laajentaa asiakaskuntaa sekä löytää uusia tapoja hyödyntää osaamistani esimerkiksi työhyvinvoinnin edistämisessä. Muuttuva työelämä vaatii jatkuvaa sopeutumista, oppimista sekä itseohjautuvuutta. Uskonkin että monipuolinen osaamiseni ja halu kehittyä auttavat minua näissä muutoksissa näkemään ja löytämään uusia mahdollisuuksia. Tässä vaiheessa elämää olen oppinut ja hyväksynyt sen, että ammatillinen kehitys ei ole suoraviivainen tie vaan ennemminkin polku, joka koostuu erilaisista vaiheista ja rooleista, jotka rikastuttavat osaamista ja kokemusta. Seuraavissa alaluvuissa käsittelem tarkemmin omaa ammatillista taustaani, asiakkaitani sekä sitä, millaisia tavoitteeni ovat asiakaskunnan kehittämisessä.

2.1 Oma ammatillinen tausta ja nykytilanne

Olen ensimmäiseltä ammatiltani tanssinopettaja. Valmistuttuani vuonna 2004 sain heti tanssinopettajan päätoimisen paikan eräästä pääkaupunkiseudun tanssiopistosta. Minulla oli viikossa 14 ryhmää, joille opetin viittä eri tanssilajia viitenä päivänä viikossa. Vapaapäiväni olivat hajallaan sunnuntaina ja keskiviikkona, mikä ei varsinaisesti tukenut palautumista. Tahti kävi pian liian kuormittavaksi ja päätinkin vähentää opetustunteja. Jouduin ottamaan toisen työn rinnalle taatakseni taloudellisen toimeentulon. Töiden yhdistäminen toimi jonkun aikaa, mutta pian työt alkoivat mennä päällekkäin. Saatoin työskennellä toisessa paikassa kello 7–15 ja lähteä tämän jälkeen illaksi opettamaan tanssia. Lopulta kehoni alkoi oireilla ja jouduin lopettamaan päivätyöt. Vaikka tanssituntien määrä ylitti päätoimisuuden rajan, oli palkka niin alhainen ja työ kausiluonteista, että huoli taloudellisesta pärjäämisestä oli koko ajan läsnä.

Perheen perustaminen tarjosi luonnollisen irtioton työelämästä ja antoi samalla mahdollisuuden pohtia tulevia ammatillisia liikkeitä. Suoritin tanssiterapian perusopinnot, mutta pitkällisen pohdinnan jälkeen päätin olla jatkamatta ammattiopintoihin. Opinnot olisivat olleet kalliit ja työnäkymät Suomessa heikot, sillä tanssiterapia ei edelleenkään lukeudu Valviran hyväksymiin menetelmiin eikä ole Kela-korvattava, mikä rajaa asiakaskuntaa. Päätin laajentaa osaamistani opiskelemalla kulttuurituottajaksi. Samaan aikaan pidin muutamana iltana viikossa tanssitunteja lähialueen lapsille. En kuitenkaan halunnut enää palata kokonaan tanssin perusopetuksen pariin, koska se olisi tarkoittanut iltatöitä, ja minulla oli pienet lapset keikkailevan muusikon kanssa.

Seuraavina vuosina työskentelin freelancerina erilaisissa produksioissa, välillä tanssijana, välillä tuottajana ja välillä olin työttömänä. Aloin haaveilla vakituisen työn tuomasta säännöllisyydestä ja tietynlaisesta varmuudesta. Lopulta sainkin vakityön ja sen myötä kaikki työsuhteeseen kuuluvat edut palkallisesta kesälomasta kulttuuriseteleihin. Vakityön tuoma taloudellinen vakaus mahdollisti myös joogaopettajaopinnot, jotka suoritin työn ohessa. Työ kuitenkin kavensi minut vain yhteen rooliin. Ympärillä tehtiin luovaa työtä ja taidetta, mutta minä

tuottajana olin sen ulkopuolella. Päivätyön ohessa omien projektien tekemiselle ei riittänyt aikaa tai voimavaroja. Tämä uuvutti minut. Halusin ottaa aikalisän ja hakeutua koulutukseen, joka voisi yhdistää tähän mennessä oppimani sekä auttaa minua hyödyntämään ammatillista osaamistani kokonaisvaltaisemmin. Hakeuduin kulttuurihyvinvoinnin YAMK-opintoihin, koska uskon vahvasti kulttuurin hyvää tekevään voimaan ja haluan jatkossa olla mahdollistamassa kulttuurin ja kulttuurihyvinvoinnin saavutettavuutta. Yhdistään kulttuurihyvinvointi kulttuurin ja hyvinvoinnin elementit, keskittyen siihen kuinka taide, luovuus ja kulttuuri voivat tukea niin yksilöiden kuin yhteisöjen fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Taikusydän 2020).

Pääsin opiskelemaan ja sain vakituisesta työstäni opintovapaata. Opintovapaan myötä olen voinut panostaa joogan ohjaamiseen ja opiskeluun, minkä lisäksi olen pitänyt tanssitunteja alakouluikäisille. Opiskelin myös äänimaljarentouttajaksi ja olen päässyt pitämään sekä avoimia rentoutusryhmiä että tilaustapahtumia yksityisille ryhmille. Alkuvuodesta 2024 aloitin viikoittaisten joogatuntien ohjaamisen ja jatkan säännöllisten äänimaljarentoutusten pitämistä. Opintovapaa on mahdollistanut myös paneutumisen omaan taiteelliseen työskentelyyn sekä kehollisen praktiikan kehittämisen. Olen laajentanut osaamistani somaattisten menetelmien parissa ja kehittänyt Luova liike -tuntikonseptin, jossa yhdistyvät somaattinen liike, tanssi ja kehollinen itseilmaisu. Lisäksi työskentelen suunnittelijana, esiintyjänä ja tuottajana taiteellisessa työryhmässä, jonka kanssa työstimme videoteosta sekä monitaidenäyttelyä.

2.2 Asiakaskunta

Omien viikkotuntien ohjaaminen vakituisen, täysipäiväisen työn ohessa on ollut aikataulullisesti ja jaksamisen kannalta haastavaa. Olen kuitenkin ilokseni saanut ohjata työpaikallani henkilökunnan joogatunteja viikoittain. Osallistujat koostuivat laaja-alaisesti työpaikkani henkilökunnasta, osa teki toimistotyötä, osa fyysisempää työtä. Kaikki osallistujat olivat naisoletettuja ja ikäjakauma oli noin 30–50 vuotta.

Ohjasin jonkun aikaa joogaa myös Punavuoren vastaanottokeskuksessa maahan vastikään tulleeille henkilöille. Osallistujat vaihtelivat viikottain, koska Punavuori on niin sanottu transitiokeskus, jossa suurin osa asukkaista on keskimäärin noin viikon. Tämä työ tuntui todella merkitykselliseltä, sain tarjota hetken pysähtymisen rankassa elämäntilanteessa oleville henkilöille.

Kesällä 2024 pidin erään sesonkiravintolan henkilökunnalle joogatunteja kahdesti viikossa kesäkuusta elokuun puoliväliin. Tässä porukassa keski-ikä oli noin 50 vuotta ja suurin osa osallistujista oli miehiä. Osalla oli jonkin verran liikunnallista taustaa, osalla ei. Suurin osa ei ollut koskaan joogannut ja he itsekin myönsivät, että heillä oli ollut aiemmin ennakkoluuloja joogaa kohtaan. Viimeisen tunnin jälkeen saamani palaute oli varsin positiivista ja tulemmekin jatkamaan yhteistyötä jälleen tulevana kesänä.

Äänimaljarentoutuksissa on käynyt vaihtelevasti ihmisiä, mutta sielläkin kävijäkunta on naisvoittoista. Avoimissa sointukylvyissä asiakaskunta on aika vastaavaa kuin ohjaamillani joogatunneilla. Lisäksi olen pitänyt äänimaljarentoutuksia yksityisille ystävä- ja työporukoille.

Jooga, äänimaljarentoutus ja luova liike houkuttelevat osin erilaisia kohderyhmiä, mutta kaikille yhteistä on halu edistää fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Joogan kenttä on laaja, sen sisällä on lukuisia erilaisia suuntauksia fyysisestä astanga-joogasta rentouttavaan restoratiiviseen joogaan ja ilmajoogasta skumppajoogaan, minkä vuoksi myös joogaharrastajien motiivit voivat vaihdella suuresti. Äänimaljarentoutus vetää puoleensa heitä jotka hakevat syvempää rentoutumista, haluavat rauhoittaa hermostoaan, vähentää stressiä tai parantaa unen laatuaan. Luova liike taas tarjoaa tilaa myös itseilmmaisulle ja tunteiden käsittelylle liikkeen kautta.

Joogan harrastaminen on ollut Suomessa yleistä jo pitkään, uusin aalto on noussut 2000-luvun alussa. Kirkon tutkimuskeskuksen Gallup Ecclesiastica -kyselyssä kartoitettiin vuonna 2019 myös suomalaisten joogan harrastamista. Kyselyssä ilmeni, että sadattuhannet suomalaiset harrastavat joogaa joko viikoittain tai kuukausittain. Eri väestö- ja ikäryhmiä tarkasteltaessa kävi ilmi,

että huomattava enemmistö harrastajista on naisia ja yleisimmin alle 35-vuotiaita. Joogan harrastaminen on yleisempää isommissa kaupungeissa asuvien, korkeammin koulutettujen sekä opiskelijoiden keskuudessa. (Ketola 2020.) Kyselyn tulokset tukevat omaa empiiristä kokemustani niin joogan harjoittajana kuin ohjaajanakin. Poikkeuksena on ikäjakauma, omilla tunneillani sekä sijaistamillani tunneilla osallistujat ovat olleet hieman vanhempia. Tämä selittynee omalla iälläni sekä rauhallisella ohjaustyyllilläni, joka houkuttelee kiireisen elämän ristipaineessa olevia, mahdollisesti ruuhkavuosia eläviä, ylivirittyneitä osallistujia.

Joogan harrastajia koskevat kyselytulokset antavat suuntaa myös äänimaljarentoutuksen ja luovan liikkeen osallistujaprofiileista, sillä harjoittajien motiivit ovat todennäköisesti samankaltaisia. Kyseiset harjoitusmuodot houkuttelevat ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, itsensä kehittämisestä ja stressinhallinnasta. Joogan harrastaminen oli yleisintä suurissa kaupungeissa asuvien, korkeasti koulutettujen naisten keskuudessa, ja voidaankin olettaa että samankaltaiset trendit näkyvät myös äänimaljarentoutuksessa sekä luovan liikkeen tunneilla. Lisäksi, kuten joogassa, myös äänimaljarentoutuksen ja luovan liikkeen osallistujat ovat usein aikuisia, joilla voi olla kiireinen tai kuormittava elämäntilanne ja tarve pysähtymiselle. Tämä vastaa myös omaa kokemustani ohjaajana: suurin osa osallistujistani on ollut naisia, usein työssäkäyviä aikuisia, jotka hakevat hyvinvointipalveluista keinoja stressinhallintaan ja palautumiseen. Osallistujat ovat tyypillisesti henkilöitä, jotka etsivät tasapainoa arkeen ja ovat valmiita kokeilemaan erilaisia kehollisia ja meditatiivisia menetelmiä hyvinvointinsa tueksi. Näin ollen kyselyn tulokset tukevat vahvasti myös omaa havaintopohjaista kokemustani.

Uskon, että oman asiakaskuntani profiili tulee jatkossakin olemaan vastaavanlainen. Toivon tavoittavani jatkossa myös enemmän työyhteisöjä, joille voisin pitää joko säännöllisiä tunteja tai yksittäisiä työhyvinvointitapahtumia. Tavoitteeni on myös löytää oma asiakaskunta luovan liikkeen tunneille. Uusien asiakkaiden tavoittamisessa hyödynnän sosiaalista

mediaa, verkkosivuja sekä erilaisia tapahtumia, joissa kohtaan potentiaalista asiakaskuntaa. Koen että verkostoituminen on yksi todella tärkeä osa omassa työssäni ja sen esiin tuomisessa, sekä samalla asiakaskunnan kasvattamisessa. Tulen myös tarjoamaan erilaisia palveluita ja paketteja eri asiakasryhmille, kuten yksityistunteja, yrityksille suunnattuja hyvinvointipaketteja ja erityisiä teemakursseja.

3 Opinnäytetyön tavoite ja menetelmät

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia, miten ammatillista osaamista voi jäsentää ja tuotteistaa kulttuurihyvinvoinnin alalla. Nostan esiin keinoja ja välineitä, jotka ovat myös muiden vastaavassa tilanteessa olevien sovellettavissa.

Henkilökohtaisella tasolla konkreettisenä tavoitteenani on koota osaamiseni palvelupaketeiksi, joita voin tarjota niin yksityisasiakkaille kuin yrityksillekin työhyvinvoinnin puolella. Työn tarkoituksena on luoda pohja omalle toiminnalleni, verkostoitua ja käynnistää asiakaskunnan kokoaminen. Kehitän itselleni tulevaisuuden työkenttää, jossa voin ottaa oman ammatillisen osaamiseni laaja-alaisesti käyttöön. Opinnäytetyön myötä tutustun myös kulttuuri- sekä hyvinvointialan yrittäjyyteen ja brändäykseen. Lisäksi teen katsauksen työelämän kehittymiseen sekä erilaisiin työn tekemisen tapoihin ja pohdin mistä koostuu omannäköinen työ.

Hyödynsin opinnäytetyössäni kolmea keskeistä menetelmää: palvelumuotoilua, benchmarkingia sekä fokusryhmähaastattelua. Palvelumuotoilu toimi työn taustametodina ja lähestymistapana, jonka avulla pyrin ymmärtämään asiakaslähtöisesti kehittämiskohteita ja muotoilemaan palveluista toimivia kokonaisuuksia. Benchmarkingin avulla tarkastelin muiden toimijoiden käytänteitä ja toimintamalleja, sekä hain ideoita ja vertailupintaa omaan toimintaani ja sen esille tuomiseen verkkosivuilla sekä sosiaalisessa mediassa. Fokusryhmähaastattelu puolestaan tarjosi syvällistä ja monipuolista tietoa kohderyhmän näkemyksistä, siitä miten sain välitettyä persoonaani ja toivomiani tunteita verkkosivujen ja sosiaalisen median kautta. Näiden menetelmien yhdistäminen mahdollisti kokonaisvaltaisen ja käytännönläheisen kehittämisoitteiden opinnäytetyössä.

Palvelumuotoilu on ollut itselleni luonteva tapa kehittää omaa toimintaani, olipa kyse sitten palveluista tai verkkosivuista. Tutustuessani palvelumuotoilun menetelmiin huomasin käyttäneeni niitä monin paikoin jo aiemmin, tosin tiedostamattani ja ilman että olin osannut nimetä menetelmiä.

Palvelumuotoilunvalmentaja Tuija Koskimäen (2022) vertaus palvelumuotoilusta

taiteen tekemiseen oli mielestäni osuva ja sai minut ymmärtämään miksi palvelumuotoilun lähestymistapa tuntui itselleni luontevalta. Koskimäki kuvailee, kuinka ensin syntyy visio, jota seuraa taustatutkimus ja oikeiden työkalujen valinta. Tämän jälkeen ideoidaan, luodaan prototyyppi, testataan yleisöllä ja lopuksi esitellään valmis työ sille sopivassa paikassa. Koko prosessi on luova, iteratiivinen ja ihmislähtöinen. (Koskimäki 2022.)

Palvelumuotoilu on asiakaslähtöinen ja osallistava kehittämismenetelmä, jonka avulla luodaan parempia palveluita, asiakas- ja työntekijäkokemuksia sekä kestäviä innovaatioita. Siinä yhdistyvät kokeilu, yhteiskehittäminen ja ennakointi – asiakkaat ja sidosryhmät otetaan mukaan ideointiin ja testaamiseen, jolloin palvelut vastaavat paremmin todellisia tarpeita. Palvelumuotoilulle on ominaista monialaisuus, visuaalisuus ja jatkuva kehittäminen. Se keskittyy erityisesti asiakaskokemukseen ja pyrkii tekemään näkymättömästä näkyvää selkeiden ja ymmärrettävien ratkaisujen avulla. Työtapa on utelias ja kokeileva, ja siinä yhdistyvät eri näkökulmat ja tiedonkeruun menetelmät. (Alhonen ym. 2023.)

Suomessa palvelumuotoilun suosio on kasvanut erityisesti yritysten kilpailukyvyn parantamisen, julkisten palvelujen kehittämisen ja digitalisaation edistämänä. Suomalainen tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä korostava kulttuuri on myös tukenut palvelumuotoilun osallistavaa lähestymistapaa. (Forsberg ym. 2019.)

Palvelumuotoiluprosessia kuvataan usein tuplatimanttimallilla (kuva 1), jonka British Design Council esitteli vuonna 2005. Prosessi jakautuu kahteen vaiheeseen, eli timanttiin, joista ensimmäisessä keskitytään ongelman tunnistamiseen ja toisessa ratkaisun kehittämiseen. Ensin laajennetaan ymmärrystä ja kerätään tietoa asiakkaista ja ympäristöstä, sitten kiteytetään löydökset ja määritellään kehityshaaste. Ideoinnin jälkeen valitaan parhaat ratkaisut, mallinnetaan ne prototyypeiksi ja testataan asiakkailla, jolloin kehittämistyö perustuu konkreettiseen palautteeseen ja jatkuvaan parantamiseen. Vaihtoehtoja luova (divergentti) ja rajaava (konvergentti) ajattelu vaihtelevat prosessin eri vaiheissa. (Forsberg ym. 2019.)



Kuva 1. Tuplatimanttiprosessimalli, British Design Council.

Saadakseni perspektiiviä omalle osaamiselle ja ammattilaisuudelleni sekä hahmottaakseni miten asemoidun kulttuuri- ja hyvinvointikentällä, päätin käyttää benchmarkkausta yhtenä tutkimusmenetelmänä. Benchmarkkaamalla tutkin ja analysoin alan toimijoita, miten he tuovat esiin omaa osaamistaan ja toimintaansa sekä millaisia hyviä käytänteitä he ovat luoneet.

Benchmarking on systemaattinen kehittämismenetelmä, jossa toimintaa verrataan oman alan tai muiden alojen parhaisiin toimijoihin ja pyritään oppimaan näiltä. Suomenkielisiä samaa tarkoittavia, joskin harvemmin käytettyjä, termejä ovat muun muassa esikuva-analyysi, vertailukehittäminen ja kokemusten siirto. Benchmarkingin tavoitteena on kerätä tietoja ja taitoja, joita voi soveltaa, ei niinkään kopioida, omaan toimintaan. Tarkastelu kohdistuu valittuun osa-alueeseen, esimerkiksi tuotantoprosesseihin, kustannuksiin tai asiakaspalveluun. Benchmarkingin toteuttamistavat jaetaan neljään päätyyppiin: sisäinen benchmarking (vertailu oman organisaation yksiköiden välillä), kilpailijabenchmarking (vertailu alan parhaisiin kilpailijoihin), toiminnallinen benchmarking (oppiminen muiden alojen parhaista käytännöistä) sekä toimialan benchmarking (yhteistyö saman alan toimijoiden kesken). Benchmarking-prosessi alkaa oman toiminnan analyysistä ja kehitystarpeiden määrittelystä,

minkä jälkeen valitaan benchmarkattava kohde tai kohteet, toteutetaan vertailu ja sovelletaan saatuja oppeja käytännössä. (Huikkola & Vuorinen 2023.)

Fokusryhmähaastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä, jossa haastattelijan ohjaama ryhmäkeskustelu keskittyy ennalta määriteltyyn aiheeseen. Tavoitteena on tuoda esiin monipuolisia näkökulmia aiheesta sekä ymmärtää tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin. Ennakkoon valitun ryhmän koko vaihtelee tyypillisesti 4–10 henkilön välillä. Homogeenisuus tietyissä taustatekijöissä, kuten ammattitaustassa tai yhteisissä kokemuksissa, voi helpottaa keskustelua ja luoda luottamuksellisen ilmapiirin. Esimerkiksi saman ammattiryhmän edustajat tai yhteisen kokemuksen läpikäyneet henkilöt voivat muodostaa toimivan ryhmän. Haastatteliija johtaa haastattelun kulkua etukäteen suunnitellun haastattelurungon pohjalta. Haastattelut tallennetaan, litteroidaan ja analysoidaan laadullisin menetelmin, ja tulokset esitetään teemoina tai teoreettisina malleina sekä suorina lainauksina osallistujilta. (Mäntyranta & Kaila 2008.) Opinnäytetyöni fokusryhmähaastattelu keskittyi verkkosivuihini sekä sosiaalisen median presenssiin ja toimintaan. Tavoitteena oli arvioida niiden toiminnallisuutta, visuaalisuutta ja välittämiä mielikuvia ja pohtia, kuinka niitä voisi kehittää paremmin vastaamaan minua ja toimintaani sekä auttaa erottumaan muista toimijoista.

Kehittämishankkeeni toteutuksessa olen pyrkinyt noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, kuten luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Huomioin tutkimuseettiset näkökulmat erityisesti fokusryhmähaastattelujen ja asiakaspalautteiden käsittelyn yhteydessä. Kerroin osallistujille etukäteen haastattelun tarkoituksesta sekä siitä, miten tulisin käyttämään haastattelusta saatua aineistoa. Osallistuminen oli vapaaehtoista, ja osallistujilla oli mahdollisuus keskeyttää haastattelu milloin tahansa. Kaikki kerätty aineisto on käsitelty luottamuksellisesti eikä yksittäisiä osallistujia voi tunnistaa raportista. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen hävitän kerätyn aineiston.

Fokusryhmähaastattelujen analysoinnissa olen pyrkinyt tulkitsemaan aineistoa mahdollisimman objektiivisesti ja kunnioittavasti. Benchmarkkauksen

yhteydessä olen käyttänyt julkisesti ja avoimesti saatavilla olevaa tietoa, kuten verkkosivujen ja sosiaalisen median sisältöjä, enkä ole tuonut esiin yksittäisiä toimijoita nimeltä.

Koska opinnäytetyöni käsittelee omaa toimintaani ja kehittämistyötäni, liittyy eettisiin kysymyksiin myös reflektiivisyys. Olen tarkastellut omaa rooliani sekä toimijana että kehittäjänä ja tunnistanut, että subjektiivisuus on osa kehittämistyöni luonnetta. Olen pyrkinyt luomaan lukijalle selkeän kuvan kehittämisprosessin kulusta ja ratkaisuista sekä säilyttämään läpinäkyvyyden työskentelyni dokumentoinnissa.

4 Muuttuva työelämä ja kulttuurihyvinvoinnin yrittäjyys

Tässä luvussa tarkastelen kehittämishankkeen tietoperustaa. Syvennyn tarkemmin työelämän muutoksiin, omannäköiseen työelämään, portfoliolähestymistapaan, luovan alan ja hyvinvointialan yrittäjyyteen, työhyvinvointiin ja luovien menetelmien käyttöön työhyvinvoinnissa sekä kulttuurihyvinvointiin ja -palveluihin.

4.1 Muuttuva työelämä ja sen vaikutukset

Työelämässä on tapahtunut suuria muutoksia viime vuosikymmeninä. Teknologian kehitys, globalisaatio, työmarkkinoiden joustavuus sekä muuttuvat arvot ovat keskeisiä tekijöitä näissä muutoksissa. Käynnissä olevaa teknologisen murroksen ajanjaksoa kuvataan myös termillä neljäs teollinen vallankumous tai teollisuus 4.0, joilla viitataan eritoten teollisuuden valmistus- ja liiketoimintamallien muutokseen. (mm. Saarela 2022, Pulkka 2021.) Digitalisaatio on mahdollistanut monien perinteisten työtehtävien automatisoinnin ja lisännyt työn tuottavuutta, mutta samalla myös muuttanut työtehtävien luonnetta. Vielä 90-luvulla esimerkiksi kirjastossa kirjat lainattiin virkailijalta, nyt itsepalvelu on kehittynyt niin pitkälle, että asiakas voi mennä kirjastoon omatoimiajalla ja lainata kirjat itse automaattilla. Yhä useammat työtehtävät vaativat uudenlaisia taitoja sekä jatkuvaa osaamisen kehittämistä. Nämä kehityksen mukanaan tuomat muutokset luovat sekä mahdollisuuksia että haasteita työntekijöille joiden on sopeuduttava ja sopeutettava oma toimintansa niihin.

Työtehtävien ja työajan lisäksi muutokset vaikuttavat myös työelämän rakentumiseen. Perinteinen urapolku koulunpenkiltä yhteen ammattiin ja sieltä eläkkeelle on yhä harvinaisempaa. Yhä useamman työura koostuu monista eri vaiheista ja työvuosiin mahtuukin monta uraa, jolloin omaa osaamista tulisi pystyä päivittämään vähintään kymmenen vuoden välein (Savaspuro 2019).

Etätyö ja joustavat työajat ovat yleistyneet erityisesti COVID19-pandemian jälkeen. Monilla organisaatioilla näistä on tullut osa pysyviä työskentelytapoja. Vuonna 2021 41 % prosenttia palkansaajista teki etätöitä ja vuonna 2023 osuus oli edelleen 35 % (Pylkkänen 2024). Etätöiden lisääntyminen on johtanut toimitilojen ja toimistojen vajaakäytölle, mikä puolestaan saa yritykset uudelleen pohtimaan työn tekemisen tapoja ja millaisia tiloja tarvitaan.

Viime aikoina on alkanut myös kuulua, että osa työnantajista pyrkii saamaan etätöihin tottuneet työntekijät takaisin toimistolle ajatellen työyhteisön dynamiikan ja innovatiivisuuden sekä sitä kautta tuottavuuden kärsivän etätöistä. Työntekijät puolestaan haluaisivat pitää kiinni etätöiden tuomista hyödyistä, kuten työmatkojen poisjäännin ja sitä kautta vapautuvan ajan hyödyntämisestä esimerkiksi harrastuksiin tai perhe-elämään. Nämä eriävät mielipiteet voivat aiheuttaa ristiriitatilanteita työpaikoille. (Mäkilä 2024; Saarinen 2024; Valkama 2024.)

Etätyö mahdollistaa työn teon paikasta ja ajasta riippumatta, mikä voi parantaa työ- ja yksityiselämän tasapainoa. Joustavat työajat voivat toisaalta luoda paineita olla jatkuvasti tavoitettavissa, mikä puolestaan voi lisätä stressiä ja heikentää palautumista.

Elinkeinoelämän tutkimuslaitoksen tuoreen tutkimuksen mukaan etä- ja lähityön yhdistelmä, eli niin kutsuttu hybridityö, tuo yrityksille parhaat tuottavuustulokset. Liiallinen etätyö voi kuitenkin vähentää innovatiivisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Kangasharju ym. 2025.) Tampereen yliopiston Emerging Technologies Labin vuosina 2019–2022 toteutettu pitkittäiskyselyyn perustuva tutkimus osoitti niin ikään etätöiden vähentävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kollegiaalista tukea ja apua. Jo yhden tai kahden päivän viikottaisella etätöillä voi olla kielteisiä vaikutuksia työyhteisökokemukseen. Tutkimuksen positiivinen löydös oli se, että aktiivinen viestittely sosiaalisen median kautta, niin työasioihin liittyvissä kuin vapaamuotoisemmissa keskusteluissa, paransi työyhteisöön kuulumisen tunnetta sekä kollegoilta saadun tuen kokemusta. (Pekkala ym. 2025.)

Monikansalliset organisaatiot ja kansainväliset tiimit ovat yhä tavallisempia. Kehittynyt teknologia mahdollistaa läheisen työskentelyn maapallon toisella puolen sijaitsevan kollegan kanssa. Kansainvälistyminen tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia, mutta se voi myös lisätä kilpailua työpaikoista sekä paineita jatkuvasta oman osaamisen kehittämisestä. Monimuotoisuus lisää luovuutta ja innovaatiota, eri maissa ja kulttuureissa on omat toimintatapansa, joista voi oppia. Kansainvälistyminen ja monimuotoisuus vaativat myös sopeutumista eri kulttuureihin ja työskentelytapoihin, niin hyvässä kuin pahassa. Esimerkiksi palaveriajan sopiminen vaikkapa Australiassa asuvan kollegan kanssa voi vaatia kaikilta kompromissia aikaeron vuoksi.

Odotukset työtä ja työelämää kohtaan ovat myös muuttuneet. Yhä useampi arvostaa merkityksellistä työtä ja haluaa työskennellä sellaisen työn parissa, joka on linjassa omien arvojen kanssa. Keskeisiä tekijöitä työelämän muutoksessa on työn sirpaloituminen ja perinteisen palkansaajamallin väistyminen. Sirpaloituminen voi lisätä eriarvoisuutta ja luoda yksilölle yhä suurempia vaatimuksia. Kilpailu käy monille liian suureksi ja ansiotuloihin liittyvät erot kasvavat. Hyvä elämä ei kuitenkaan ole kiinni vain materiaalisista resursseista. Kestävän työn kulttuuriin siirtyminen voi mahdollistaa laadukkaan elämän myös niukemmissa oloissa, mikäli työn ja elämänlaadun yhteensovittaminen onnistuu. Tällöin työ ei olisi vain taloudellisen toimeentulon väline, vaan myös merkityksellisyyden ja arvojen ilmentämisen mahdollisuus. (Kasvio 2014, 20–22, 142–145.)

Teknologian kehittyminen ja työelämän lisääntynyt joustavuus voivat tukea työhyvinvointia ja elämänlaatua, mutta toisaalta ne voivat myös johtaa työn ja vapaa-ajan rajojen hämärtymiseen ja sitä kautta lisätä kuormitusta. Itseohjautuvuus ja itsensä johtaminen nousevat merkittäviksi taidoiksi tämän päivän työelämässä. Työelämän kestävän kehityksen kannalta olisi tärkeää, että työntekijä kokee voivansa vaikuttaa omaan työhön ja työympäristöön ja myös sitä kautta saavuttaa tasapainoa työn ja henkilökohtaisen elämän välillä.

4.2 Omannäköinen työelämä

Psykologi Anniina Virtanen Työterveyslaitoksesta on tutkinut työhyvinvointia ja ihmisten yksilöllisiä tarpeita työelämässä. Virtanen korostaa, että työn ja työntekijän yhteensopivuus on tärkeä tekijä hyvinvoinnille ja että samat työolot voivat vaikuttaa eri ihmisille eri tavoin. Esimerkiksi introvertit saattavat kokea sosiaalisen vuorovaikutuksen kuormittavana, kun taas ekstrovertit saavat siitä energiaa. Persoonallisuuden piirteet, kuten ekstroversio, tunnollisuus ja sovinnollisuus, voivat vaikuttaa työhyvinvointiin, mutta ne eivät itsessään ole joko hyviä tai huonoja. Työn ja persoonan yhteensopivuus määräytyy myös sen mukaan, miten persoonallisuuden piirteet ovat vuorovaikutuksessa työympäristön kanssa. (Virtanen 2024, 42–51.)

Virtanen painottaa, että itsetuntemus on avain työhyvinvoinnin parantamiseen. Työntekijän on tärkeää tunnistaa, mitkä tekijät työssä innostavat ja kuormittavat häntä, ja muokata työtään sen mukaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi työympäristön tai työtehtävien muokkaamista omiin vahvuuksiin sopiviksi. Jos työtä ei ole mahdollista muokata, voi ratkaisu olla uran uudelleen suuntaaminen. Tärkeintä on löytää työ, joka tukee omia arvoja ja tuottaa mielekkyyttä, sillä ilman tätä yhteensopivuutta voi olla vaikea kokea työhyvinvointia. (Virtanen 2024, 28–33.)

Myös Kasvion (2014) mukaan on tärkeää, että ihmiset pystyvät muokkaamaan työtään ja työympäristöään siten, että ne tukevat heidän persoonallisia piirteitään ja tarpeitaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi joustavampia työaikoja, mahdollisuutta etätyöhön tai työtehtävien räätälöintiä omien vahvuuksien mukaan. Kasvio puhuu kestävästä työelämästä inhimillisellä ulottuvuudella, jolloin yksilöt voivat kukoistaa ja kokea työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi. (Kasvio 2014, 122–123.)

Työ voi muodostua monin eri tavoin, esimerkiksi yhdestä kokoaikaisesta tehtävästä tai useista pienemmistä osasista, joista yhdessä muodostuu kokonaisuus. Se mikä kenellekin sopii, on hyvin henkilökohtaista ja voi myös vaihdella elämäntilanteesta riippuen. Toiselle yhden työn tekeminen tuo turvaa

ja selkeyttä, silloin tietää mitä tekee ja milloin. Toinen puolestaan kaipaa vaihtelua ja kokee mielekkäämmäksi tehdä useampia eri asioita. Nämä henkilöt kokevat erilaisten töiden ja tehtävien yhdistelmät työelämää rikastuttavina. Työn koostuessa erillisistä osasista, voi jokainen osa-alue saada erityisen merkityksen. Esimerkiksi kerran viikossa joogatunnin ohjaaminen muun työn ohessa voi tuntua todella arvokkaalta, toisin kuin jos ohjaustunteja olisi 14 viikossa. Epävarmoina aikoina voi olla myös taloudellisesti järkevää, että toimeentulo tulee useista eri lähteistä. Tärkeintä on kuitenkin tunnistaa, mikä on itselle paras toimintamalli ja miten paljon työtä voi tehdä niin että mielekkyys ja merkityksellisyys säilyvät. Kun työ tuottaa iloa ja tyydytystä, jaksaa sitä myös tehdä.

4.3 Portfoliolähestymistapa

Johtamiseen ja organisaatiokäyttäytymiseen erikoistunut kirjailija ja filosofi Charles Handy esitteli kirjassaan *The Age of Unreason* (1989) käsitteen *portfolio life*, jolla hän kuvaili elämäntapaa, missä ihminen tasapainottaa työn ja muun elämän yhdistelemällä erilaisia kiinnostuksen kohteita sekä ammatillisia ja henkilökohtaisia tavoitteita. (Wallace 2023, 13.) Työelämään viittaava *portfolio career* kuuluu *portfolio life* -käsitteen alle.

Urasiirtymät muuttuvassa työelämässä -artikkelissa (Koivunen ym. 2012) tunnistetaan *portfolioura* käsitteenä. Artikkelissa *portfolioura* kuvaa tilannetta, jossa erilaiset työn muodot yhdistyvät *portfoliomaaisesti*. Työ voi koostua esimerkiksi osa-aikaisesta työstä, erilaisista toimeksiannoista ja projekteista. *Portfolioura*-mallissa yksilön monipuolinen osaaminen valjastetaan käyttöön. (Koivunen ym. 2012, 12.)

Tämän päivän työelämässä monialaisuus ja itsensä kehittäminen ovat nousseet arvostetuiksi ominaisuuksiksi. *Portfolioura* lisää joustavuutta, sillä se tarjoaa mahdollisuuden valita erilaisia työrooleja ammatillisen kehittymisen lisäksi. *Portfolioura* voi tuoda myös vakautta työelämään, kun koko toimeentulo ei olekaan kiinni yhdestä työpaikasta. *Portfolioura* on ennen kaikkea keino hallita

omaa työelämäänsä, varautua tulevaisuuden epävarmuuksiin ja muotoilla ura joustavasti omien arvojen ja kiinnostusten mukaisesti.

Perinteisesti työelämässä on puhuttu urapolusta, joka etenee lineaarisesti yhtä polkua pitkin eteen- ja ylöspäin. Työelämän kehittymisen myötä tämä on kuitenkin väistymässä monipuolisemman ja joustavamman portfolioura-mallin tieltä. Myös kokenut työelämän asiantuntija Inkeri Ruuska esittää, että erilaisten ennustusten mukaan tulevaisuudessa tarvitaan laaja-alaista ja rajoja ylittävää osaamista. Ruuska käyttää termiä uramaisema. Uramaisema on joustava ja monimuotoinen kokonaisuus, johon voi yhdistää eri osaamisalueita, kiinnostuksen kohteita ja työmuotoja, kuten palkkatyötä ja kevytyrittäjyyttä. (Ruuska 2022, 36.)

Luovilla aloilla niin sanotut epätyypilliset työsuhteet ovat olleet tyypillisiä jo pidempään. Epätyypillisillä työsuhteilla tarkoitetaan muita kuin toistaiseksi voimassa olevia, kokoaikaisia työsuhteita. Useat taiteenalan ammattilaiset työskentelevät freelancereina, apurahalla, osa-aikaisena tai määräaikaisissa projekteissa. Epätyypilliset työsuhteet ovatkin tutkimusten mukaan yhä tyypillisempiä. Esimerkiksi osa-aikainen ja määräaikainen työ houkuttelee etenkin nuoria ja varttuneempia työnhakijoita, sekä ruuhkavuosia elävien pienten lasten vanhempia (Pylkkänen 2023).

4.4 Monialainen yrittäjyys kulttuurihyvinvoinnin kentällä

Yrittäjänä toimiminen mahdollistaa itsenäisen työllistymisen, vapauden päättää omista työajoista, asiakkaista, liiketoiminnan suunnasta sekä omien ideoiden toteuttamisen. Parhaimmillaan yrittäjyys on joustavaa, kun työmäärää ja aikatauluja voi sopeuttaa elämäntilanteen mukaan. Erityisesti useiden eri alojen taitoja yhdistelevälle moniosaajalle yrittäjyys tarjoaa mahdollisuuden rakentaa oman näköisen työelämän ja urapolun. Kulttuurihyvinvoinnin kontekstissa yrittäjyys voi koostua vaikkapa kulttuuripalveluiden tuottamisesta, taidelähtöisten hyvinvointipalveluiden kehittämisestä tai erilaisten monialaisten projektien toteuttamisesta. Oma ammattilaisuuteni sijoittuu luovan alan ja

hyvinvointialan välimaastoon, minkä vuoksi tarkastelen tässä luvussa näiden alojen yrittäjyyden eroja ja yhtäläisyyksiä.

Luovan alan yrittäjät haastavat perinteisiä toimintamalleja yhdistämällä taiteellisen näkemyksen ja innovatiivisen ajattelun liiketoimintaosaamiseen. He kehittävät hankkeita, jotka inspiroivat, ratkaisevat ongelmia ja luovat merkityksellisen vaikutuksen erotuksena yrittäjiin jotka keskittyvät markkinoiden tarpeiden täyttämiseen perinteisillä malleilla painottaen kasvua ja kannattavuutta. (The Muse 2024.) Luovan alan yrittäjä voi toimia esimerkiksi musiikin, tanssin, teatterin, kirjallisuuden tai visuaalisuuden parissa. Erityispiirteenä luovan alan yrittäjyydelle onkin luovuus ja innovatiivisuus, jotka on valjastettu tavalla tai toisella asiakkaiden tarpeisiin. Kärjistetysti voisi sanoa että luovan alan yrittäjyys eroaa freelance-taiteilijuudesta taiteellisen vapauden kohdalla. Siinä missä taiteilija toteuttaa omaa sisäistä intohimoaan, luovan alan yrittäjä toteuttaa luovuuttaan tietyissä ulkopuolelta määrätyissä raameissa. Kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta luovan alan yrittäjä voisi toimia esimerkiksi yhteisötaiteen projektissa taiteilijana hoivakodissa, jolloin hankkeessa yhdistyy sekä taiteellinen että sosiaalinen osaaminen.

Hyvinvointialan yrittäjyyden sateenvarjon alle mahtuu laaja kirjo terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaadun parantamiseen liittyviä palveluita. Hyvinvointialan palveluihin kuuluvat esimerkiksi fysioterapia, kuntoutus-, valmennus- ja liikuntapalvelut sekä hyvinvointi- ja sosiaalipalvelut. Hyvinvointiala ja alan yrittäjyys on usein tiukasti säädeltyä ja luvanvaraista. Toiminnan pääpaino on asiakastyössä ja yrittäjyys onkin palvelulähtöistä. Hyvinvointialan yrittäjyyden erityispiirteitä ovat asiakassuhteiden merkitys, palveluiden sääntely, kysynnän vakaus sekä monialaisuus. (Metropolia 2025.) Kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta hyvinvointialan yrittäjyyteen voisi sisältyä esimerkiksi taideterapiaa tai yhteisöllisiä hankkeita, joissa taide ja kulttuuri tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Luovan alan ja hyvinvointialan yrittäjyydessä on paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös merkittäviä eroja. Molemmilla aloilla vaaditaan vahvaa asiantuntijuutta, verkostoitumista sekä kykyä reagoida nopeasti muuttuviin olosuhteisiin. Luovan

alan yrittäjyydessä sääntely on vähäisempää, joskin tekijänoikeudet ja alan sopimuskäytännöt on tärkeitä huomioida. Hyvinvointialan yrittäjyys puolestaan on tiukasti säänneltyä ja viranomaisten valvomaa. Luovan alan toiminta on usein projektiluonteista, mikä vaikuttaa myös tuloihin ja niiden epätasaisuuteen, kun taas hyvinvointialalla tulot ovat yleensä tasaisempia ja perustuvat ptkäaikaisempiin asiakassuhteisiin. Hyvinvointialalla painottuvat paikalliset asiakassuhteet, kun taas luovalla alalla verkostoituminen voi olla myös globaalimpaa. Myös moniosaajuus painottuu luovan alan ja hyvinvointialan yrittäjyydessä hieman eri tavoin. Luovan alan yrittäjä voi olla samanaikaisesti monessa eri roolissa, esimerkiksi taiteilijana ja tuottajana tai kouluttajana kun taas hyvinvointialan yrittäjyydessä monialaisuus näkyy usein alan eri palvelumuotojen yhdistämisenä.

4.5 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi syntyy siitä, että työn fyysiset ja psyykkiset vaatimukset ovat tasapainossa työntekijän voimavarojen kanssa. Tällöin työntekijä kokee, että työn haasteet eivät ylitä hänen kestämyksensä tai jaksamistaan, vaan ne ovat hallittavissa. Työhyvinvointia ei tulisi tarkastella vain ongelmien kautta, vaan yhtä tärkeää on ennaltaehkäisy ja työolosuhteiden johtaminen. Sen lisäksi, että hyvinvoiva työntekijä suoriutuu työssään paremmin, hän myös edistää organisaation tavoitteiden saavuttamista. (Halonen ym. 2023.)

Työolojen ja työn tekemisen tavat ovat kehittyneet entistä paremmiksi työelämän muutosten myötä, kuten jo luvussa 4.1 todettiin. Samalla kuitenkin työn henkinen kuormittavuus on lisääntynyt jatkuvan kehittymisen, oppimisen ja itseohjautuvuuden vaateiden sekä työtahdin nopeutumisen, ajasta ja paikasta riippumattomien työtapojen ja uuden teknologian mahdollistaman nopean viestinnän myötä. Työpaikkojen yhteisöllisyys vähenee väijäämättä kasvokkaisten kohtaamisten vähenemisen myötä. Näiden kehityksen tuomien muutosten vuoksi olisikin syytä kiinnittää entistä enemmän huomiota työntekijöiden ja työyhteisöjen hyvinvointiin.

Työterveyslaitoksen Kimmoiset työntekijät muuttuvassa työelämässä - tutkimushankkeen (2022) mukaan koronapandemian jälkeinen etätyön lisääntyminen on heikentänyt työyhteisöjen voimavaroja, ja vaikuttanut erityisesti työtoverisuhteisiin. Tutkimukset osoittavat, että yhteistyön ja työtoverisuhteiden kehittäminen lisäävät työn sosiaalisia voimavaroja, mikä puolestaan lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, parantaa työssä viihtymistä ja vähentää työuupumusta. Koska yhteisöllisyys ja vuorovaikutus heijastuvat suoraan työhyvinvointiin, on niiden tukeminen hyvinvointia ja tuottavuutta edistävässä työympäristössä keskeistä. Työhyvinvointi ei ole pelkästään yksilön vastuulla, vaan se rakentuu koko työyhteisön toiminnan varaan. (Hakanen ym. 2022, 3–4, 40.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että taide- ja kulttuuritoiminta edistää hyvinvointia ja vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen, elämänlaatuun sekä koettuun onnellisuuteen. Osallistuminen taide- ja kulttuuritoimintaan voikin tarjota tukea, voimavaroja ja keinoja edistää terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti arjessa. (Laitinen 2017.) Loppuvuodesta 2024 valtioneuvoston eduskunnalle antama Kulttuuripoliittinen selonteko korostaa kulttuurin merkitystä hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäjänä. Kulttuuripoliittinen selonteko on pitkän aikavälin strategia ja toimintasuunnitelma aina 2040-luvulle asti. Selonteon visiossa vuodelle 2040 todetaan, kulttuurin olevan Suomea vahvistava ja yhdistävä voima, joka inspiroi rakentamaan kestävämpää, elinvoimaisempaa ja inhimillisempää tulevaisuutta. Samalla selonteko tukee näkemystä, jonka mukaan taide- ja kulttuuritoiminta edistää työhyvinvointia tarjoamalla keinoja lisätä osallisuutta, merkityksellisyyden kokemuksia ja yhteisöllisyyttä työyhteisöissä. (Valtioneuvosto 2024, 21–22.) Eri alojen asiantuntijoista koottu työryhmä valmisteli selontekoa, minkä lisäksi siihen osallistettiin ihmisiä erilaisilla tapahtumilla, keskusteluilla ja seminaareilla laaja-alaisesti ympäri Suomen. Selontekoa oli mahdollista myös kommentoida verkkolomakkeella, joka oli auki valmistelun aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2025.)

4.6 Kulttuurihyvinvointi ja -palvelut

Kulttuurihyvinvointi on laaja ja moninäkökulmainen käsite, jossa kulttuuri ja taide linkittyvät yksilön ja yhteisön hyvinvointiin. Kulttuurihyvinvointi voi ilmetä kulttuuristen kokemusten ja taiteen nauttimisen muodossa, mutta se voi toimia myös esimerkiksi sosiaalisen osallisuuden, yhteisöllisyyden rakentamisen tai syrjäytymisen ehkäisyn välineenä. Kulttuurihyvinvoinnin käsitteen alla voi yhtä hyvin olla kirjastossa kokoontuva lukupiiri, vauvojen värikylpy, rikostaustaisten teatteritoiminta kuin sairaalassa toimivan hoivamuusikon työ.

Kulttuurihyvinvointi on käsitteenä suhteellisen uusi. Termi kehitettiin osana Kulttuurihyvinvointia Turussa -verkoston toimintaa vuosina 2012–2013 ja otettiin käyttöön kuvaamaan taiteen ja kulttuurin roolia hyvinvoinnin edistämässä. Viime vuosina käsite on alkanut vakiintua käyttöön laajasti eri puolilla Suomea. (Taikusydän 2020.)

Lilja-Viherlammen ja Rosenlöfin (2019) mukaan kulttuurihyvinvointi käsitteenä tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hänen hyvinvointiaan tai ovat yhteydessä siihen. Kulttuurihyvinvointi kattaa laajan kokonaisuuden, joka muodostuu arjen kulttuurista, taide- ja kulttuuriharrastuksista, taidekokemuksista sekä kulttuurihyvinvointia tukevista palveluista. Kulttuurihyvinvointia voidaan tarkastella myös laajempänä ilmiönä, jossa kulttuuri ja taide nähdään hyvinvointia edistävinä tekijöinä ja joita voidaan hyödyntää esimerkiksi hoidon ja terapian välineinä. Kulttuurihyvinvointiala yhdistää taiteen, terveyden ja hyvinvoinnin tutkimusta, kehittämistä ja koulutusta, ja sen keskiössä on eri alojen välinen yhteistyö. Keskeinen ajatus on, että taide ja kulttuuri kuuluvat kaikille, ja niiden saavutettavuus on osa kulttuurisia perusoikeuksia sekä hyvän elämänlaadun ja elinikäisen oppimisen edistämistä. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 21–22.)

Laajasti ajateltuna kulttuurihyvinvointipalvelu voi olla mikä tahansa kulttuuripalvelu, joka edistää hyvinvointia ja terveyttä, kuten esimerkiksi osallisuuden, aktiivisuuden tai merkityksellisyyden kokemusten syntymistä. Kulttuurihyvinvointipalvelu on ammattimaisesti tuotettu taide- tai kulttuuripalvelu,

jolla on hyvinvointia edistävät tavoitteet ja/tai jonka hankinta perustuu tunnistettuihin ja kohdennettuihin hyvinvointi- ja terveyshyötyihin. (Korhonen & Kuitu 2024.) Kulttuurihyvinvoinnin valtakunnallisen yhteyspisteen ja yhteysverkoston Taikusydämen määritelmän mukaan kulttuurihyvinvointipalvelut ovat yksilöllisten tarpeiden mukaan räätälöitävissä olevia, asiakas- ja tarvelähtöisiä, matalan kynnyksen palveluita. Niiden tavoitteena on edistää hyvinvointia ja terveyttä, ja ne toteutetaan usein moniammatillisena yhteistyönä sosiaali-, terveys-, kasvatus-, taide- ja kulttuurialojen ammattilaisten välillä. Kulttuurihyvinvointipalvelut on suunniteltu erityisesti kulttuuritarjonnan ulkopuolelle jääville henkilöille. (Taikusydän 2017.)

Jotta voimme määritellä jonkin kuuluvan kulttuurihyvinvointialalle tai kulttuurihyvinvointipalveluksi, tulisi meidän myös avata kulttuurialan käsitettä. EU:n Luova Eurooppa -ohjelmaehdotuksessa (2018) kulttuuri- ja luova ala ymmäretään aloiksi, jotka perustuvat kulttuuriarvoihin sekä taiteelliseen tai muuhun luovaan ilmaisuun, joko yksilöllisesti tai kollektiivisesti. Tämä voi sisältää kulttuuriin ja taiteeseen liittyvien tuotteiden ja palvelujen kehittämisen, luomisen, tuotannon, levittämisen ja säilyttämisen sekä näihin liittyvän koulutuksen ja johtamisen. Kulttuuri- ja luovat alat edistävät innovaatioita ja työllisyyttä, erityisesti henkiseen omaisuuteen liittyvillä aloilla. Näihin kuuluvat muun muassa arkkitehtuuri, museot, kirjastot ja arkistot, taidekäsityö, audiovisuaaliala, aineellinen ja aineeton kulttuuriperintö, muotoilu, festivaalit, musiikki, kirjallisuus, esittävät taiteet, julkaisutoiminta, radio ja kuvataiteet. (Euroopan komissio 2018.)

Kulttuurihyvinvoinnin opintojen ja opinnäytetyöni myötä olen pohtinut paljon lukeutuuko oma toimintani kulttuurihyvinvoinnin alle. Identifioidun vahvasti kulttuurialan ammattilaiseksi, joten ajattelen kulttuurin, taiteen ja luovuuden siivilöityvän kaikkeen toimintaani. Joogatunnilla tanssitaustani vaikuttaa siihen, miten rakennan tuntisarjoja, käytän musiikkia tai millaisia mielikuvia käytän sanallistaessani toimintaa. Äänimaljoja soittaessani improvisoin ja rytmittelen maljoilla kuten muusikko konsertissaan. Molemmissa tapauksissa asiakkaat kokevat hyvinvointinsa lisääntyvän, mikä on myös minun keskeinen tavoitteeni.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että tanssi ja luova liike voivat edistää hyvinvointia monin tavoin (ks. Koivisto & Tähti 2024; Poikolainen 2024; Fancourt & Finn 2019). Tanssi tukee sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä, vahvistaa kehollista itsetuntemusta ja lisää osallisuuden kokemusta. Lisäksi tanssi ja liike voivat tarjota keinon käsitellä tunteita ja tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia. Somaattinen liikeharjoittelu puolestaan vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä sekä kehotietoisuutta, tukee stressin hallintaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia aktivoimalla eri aistijärjestelmiä (Oisin 2024).

Näiden tutkimustulosten ja omakohtaisten kokemusten perusteella koen toimintani lukeutuvan kulttuurihyvinvointialalle. Ajattelen kulttuurihyvinvoinnin ytimen olevan taiteen ja kulttuurin tarjoama hyvinvointi, riippumatta siitä hakeutuvatko ihmiset sen pariin oma-aloitteisesti ja maksavatko he siitä. Näen oman toimintani asettuvan kulttuurihyvinvoinnin ja hyvinvoinnin rajapinnalle erityisesti ennaltaehkäisevänä ja hyvinvointia ylläpitävänä toimintana.

5 Kehittämishankkeen toteutus ja tulokset

Tässä luvussa kuvaan kehittämishankkeen toteutustapoja ja sitä miten olen käyttänyt valitsemiani menetelmiä rakentaessani palvelupaketteja ja ammatillista kokonaisuuttani. Seuraavissa alaluvuissa käsittelen tarkemmin palvelupakettien kehitystä ja paketointia, benchmarkkausta, brändäystä, julkaisualustojen valintaa ja niiden kehittämistä. Kerron myös tarkemmin, miten fokusryhmähaastattelut etenivät ja millaisia huomioita niissä nousi esiin.

5.1 Palveluiden kehitys ja paketointi

Palveluiden kehittämisessä olen hyödyntänyt palvelumuotoilun periaatteita asiakaslähtöisesti ja käytännönläheisesti. Asiakaspalautteen keräämisen, luovan liikkeen pilottitunnin ja fokusryhmähaastattelun kautta hahmotin millaisia tarpeita ja odotuksia asiakkailta on palveluille. Tämän myötä olen voinut kehittää ja kohdentaa palveluitani entistä tarkemmin eri kohderyhmille. Palvelumuotoilu on toiminut tukena myös eri osa-alueista koostuvien palvelupakettien muotoilussa. Olen pyrkinyt rakentamaan palvelut tukemaan asiakasta kokonaisvaltaisesti ja vastaamaan mahdollisimman hyvin heidän toiveisiinsa.

Tanssinopettajaksi valmistumisen jälkeen olen syventänyt osaamistani erilaisilla kursseilla ja koulutuksilla. Olen perehtynyt muun muassa tanssiterapiaan sekä erilaisiin somaattisiin ja kehonhuollollisiin menetelmiin, joogan eri muotoihin ja viimeisimpänä äänimaljojen tuomiin mahdollisuuksiin. Näiden menetelmien yhdistäminen on auttanut minua luomaan erilaisia palvelupaketteja, joilla voin tarjota asiakkaille yksilöllisiä hyvinvointipalveluja. Tässä luvussa esittelen tarkemmin, miten ja mistä nämä palvelupaketit muodostuvat.

5.1.1 Jooga

Jooga on alun perin Intiasta lähtöisin oleva kokonaisvaltainen kehon ja mielen harjoitus. Harjoitus yhdistää fyysiset liikkeet (asanaat), hengityksen (pranayama), keskittymisen ja mielen rauhoittamisen. Joogan klassinen filosofinen teos Joogasutra määrittelee joogan syventymisen tilana, jossa mielen toiminnot on pysäytetty: *yogah citta vrtti nirodah* – jooga on mielen toimintojen pysäyttämistä (Broo 2010, 32).

Nyky muodossaan jooga voi tarkoittaa hyvinkin erilaisia asioita. Se voi olla liikunnallinen harjoitus, kehonhuoltoa, meditaatiota tai henkinen polku.

Joogastudioilta löytyy lukematon määrä erilaisia tunteja, kuten hot joogaa, ilmajoogaa, flowjoogaa, astangaa, hathaa ja yiniä, jotka voivat erota suurestikin toisistaan. Joogan harjoittajien motiivit harjoitusta kohtaan voivat olla hyvin erilaiset: jollekin se on kehonhuoltoa, toiselle elämäntapa ja filosofia, jollekin keino rentoutua stressaavasta päivästä. Minulle jooga on merkinnyt eri asioita elämän varrella ja koenkin yhdeksi joogan hienoudeksi juuri sen, että se voi muovautua erilaisiin tarpeisiin sopivaksi.

Jooga on kulkenut rinnallani lähestulkoon läpi elämän. Lapsena seurasin äitini harjoitusta ja joskus myös tein mukana. 15-vuotiaana osallistuin ensimmäistä kertaa ohjatulle joogatunnille, mutta tuolloin tanssi oli vielä etusijalla. Pitkään jooga kulkikin tanssin tukena ja kehonhuollon menetelmänä. Sitten jooga otti enemmän tilaa elämässäni ja siitä sukeutui myös osa elämäntapaa, jolloin joogan mieltä tasapainottava vaikutus nousi kehollisuuden rinnalle. Lopulta halusin syventää osaamistani myös joogassa ja hakeuduin joogaohjaajakoulutukseen. Länsimaissa yleisesti tunnustettu joogaohjaajan peruskoulutus on yhdysvaltalaisen Yoga Alliancen sertifioima RYT200 -koulutus. Koulutukseen kuuluu 200 opetustuntia jooga-asanoista eli liikkeistä, anatomiasta, filosofiasta ja opettajan perustaidoista. Olen kaikkienensa suorittanut 2,5 vuoden mittaisen RYT500 -koulutuksen, joka on laajempi ja syvällisempi jatkumo RYT200 -koulutukselle.

Joogaohjaajana aloitin sijaistamalla paikallista opettajaa, mutta pian myös työpaikallani syntyi toive viikottaisista joogatunneista ja aloitin säännöllisen ohjaamisen. Sijaistan myös säännöllisesti omaa opettajaani hänen poissa ollessaan. Nämä ovat olleet merkittäviä paikkoja osana kehitystäni ja joogaohjaajana kasvuani. Ohjaaminen, oli kyse sitten joogasta tai jostain muusta alasta, on jatkuvaa prosessia, ja oma tyyli ja ohjaamisen tapa löytyvät vain kokemuksen kautta.

Tänä keväänä aloitin ensimmäiset omat viikkotunnit helsinkiläisessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvässä paikassa. Näiden viikkotuntien käynnistämistä olen käyttänyt myös opinnäytetyöni taustamateriaalina markkinoinnin ja viestinnän näkökulmasta. Näen tuntien kautta konkreettisesti miten paljon työtä tarvitaan asiakaskunnan tavoittamiseksi ja kasvattamiseksi.

Joogan palvelupakettini on itseasiassa muotoutunut vuosien varrella kertyneiden kokemusten myötä. Olen työskennellyt ja kouluttautunut kehollisuuden parissa parikymmentä vuotta ja ammattitaitoni on ennättänyt karttua monipuolisesti. Ohjaan erilaisia joogatyylejä, rauhallisesta yin joogasta virtaavampiin joogaharjoituksiin. Yhdistän myös joogaa ja äänimaljoja luoden kokonaisvaltaisen ja rentouttavan kokemuksen. Ohjaustyylini on lempeä ja rauhallinen, minulle on tärkeää luoda tila, jossa jokainen voi tuntea olonsa turvalliseksi. Itselleni joogan tärkeintä antia on kehon ja mielen tasapaino, sekä se tyyni ja levollinen olo, jonka harjoitus tuo. Tätä samaa haluan myös ohjaajana välittää eteenpäin.

Joogan säännöllinen harjoittaminen tarjoaa tutkitusti monia hyvinvointihyötyjä, jotka ulottuvat fyysisestä terveydestä henkiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan jooga voi muun muassa vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta, parantaa unen laatua, lisätä kehotietoisuutta ja vahvistaa immunitteettia. Joogaharjoituksen myötä hermosto rauhoittuu ja parasympaattinen tila aktivoituu, mikä tukee palautumista ja yleistä levollisuutta. Fyysisesti jooga lisää liikkuvuutta, vahvistaa lihaksia ja kehittää tasapainoa, mutta sen vaikutukset heijastuvat myös kokonaisvaltaisesti kehon ja mielen yhteyttä vahvistaen. (Woodyard 2011)

Oulun yliopistossa on paraikaa käynnissä mielenkiintoinen tutkimus, jossa ei varsinaisesti tutkita joogaa, mutta koehenkilöt ovat valikoituneet tutkimukseen nimenomaan aktiivisen joogaharrastuksensa vuoksi. Tutkimuksessa selvitetään hengitysharjoitusten vaikutusta aivojen puhdistusjärjestelmään eli glymfaattiseen kiertoon. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että hengityksen vaikutus voi olla merkittävämpi kuin on luultu. Käynnissä olevan tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää miten hengitys vaikuttaa aivonestekierron vilkastumiseen ja voisivatko hengitysharjoitukset toimia ennaltaehkäisevänä tai hoitavana terapiamuotona muistisairauksissa. Tutkijat seuraavat koehenkilöiden aivotoimintaa kuvantamalla erilaisten hengitysharjoitusten aikana. (Korkala 2025.)

Tutkimukset avaavat ymmärrystä siitä miten syvällisesti yksittäisetkin joogan elementit, kuten hengitys tai meditaatio, voivat vaikuttaa kehon ja mielen hyvinvointiin. Jooga ei ole pelkästään sarja liikkeitä tai tapa rentoutua, vaan ihmistä monella tapaa tukeva kokonaisvaltainen harjoitus. Ihminen saattaa tulla joogatunnille irrottautukseen stressaavasta työpäivästä tai hoitaakseen kankeaa selkäänsä, mutta saakin samalla harjoituksesta myös lukuisia muita hyvinvointivaikutuksia.

5.1.2 Äänimaljarentoutus

Äänimaljarentoutus, jota myös sointukylvyksi kutsutaan, on syvärentouttava menetelmä, joka perustuu äänen värähtelyyn eli resonanssiin.

Äänimaljarentoutus on ryhmämuotoinen tapahtuma, jossa osallistuja yleensä makaa mukavalla alustalla rentouttajan soittaessa erilaisia instrumentteja, kuten tiibetiläisiä maljoja, kristallimaljoja, tuulikellon kaltaisia kosheja, gongia ja saderumpua. Koska kehomme koostuu jopa 70%:sti vedestä, vaikuttaa äänen resonanssi syvälle kudoksiin ja jopa solutasolle asti. Äänimaljarentoutuksella on paljon positiivisia vaikutuksia: se muun muassa rauhoittaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta, hermosto ja lihakset rentoutuvat, parasympaattinen hermosto aktivoituu, oksitosiinin eli hyvänolon hormonin erityis lisääntyy, stressihormonitaso laskee ja monella myös unen laatu paranee.

Äänimaljarentoutus perustuu osaltaan musiikin hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin. Musiikki vaikuttaa monin tavoin ihmisen fysiologiaan, tunne-elämään ja kognitioon. Se voi vähentää stressiä, alentaa verenpainetta ja sykettä, lievittää kipua sekä parantaa unen laatua ja keskittymiskykyä. Musiikilla on myös voimakas emotionaalinen vaikutus, se voi esimerkiksi lisätä mielihyvää, lohduttaa ja tuoda turvaa. Lukuisten tutkimusten perusteella musiikin merkitys hyvinvoinnin tukena on kiistaton: koulutetut musiikkiterapeutit hyödyntävät musiikkia vuorovaikutuksen välineenä työskennellessään monenlaisten asiakasryhmien kanssa, ja musiikki on myös hyväksytty kuntoutusmenetelmä aivoverenkiertohäiriöiden ja muistisairauksien hoitosuosituksissa. Kuuloaisti on ihmisen ensimmäinen ja usein myös viimeinen yhteys ulkomaailmaan, ihminen aistii siis musiikkia läpi koko elämän. (Peltomaa & Soinila 2024.)

Äänimaljojen käyttö on herättänyt kasvavaa kiinnostusta tutkijoiden keskuudessa. Esimerkiksi vuonna 2016 julkaistussa katsauksessa todettiin, että äänimaljarentoutus voi vähentää merkittävästi jännitystä, ahdistuneisuutta, masennusta ja fyysistä kipua sekä lisätä yleistä hyvinvoinnin kokemusta. Tutkimuksessa todettiin myös, että osallistujat kokivat parantunutta keskittymistä ja tietoisuutta omasta kehostaan sekä syvää rauhan tunnetta rentoutuksen jälkeen (Goldsby ym. 2016). Positiivisten vaikutusten taustalla olevia syitä ei olla kuitenkaan ole vielä täysin pystytty määrittelemään. Mahdollisia selityksiä ovat aivoaaltojen muutokset, binaural beats -äänet sekä äänimaljojen värähtelyn vaikutus kehoa ympäröivään energiakenttään eli biokenttään. (Avhad ym. 2024.)

Olen käynyt äänimaljakoulutuksia sekä Ranskassa että Suomessa. Koulutuksissa perehdyttiin maljojen soittotekniikoihin, vaikutuksiin keholle ja mielelle, maljoilla tehtäviin yksilöhoitoihin sekä äänimaljarentoutusten koostamiseen. Ranskassa opiskelin kvartsikristallimaljoja, jotka valmistetaan piidioksidista valamalla. Maljat soivat tarkasti tietyssä sävelessä, luoden kirkkaan ja voimakkaan resonanssin. Suomessa syvensin osaamistani metalliseoksesta taottuihin tiibetiläisiin äänimaljoihin. Tiibetiläiset maljat

värähtelevät eri taajuuksilla, mutta tarkkaa sävelkorkeutta niille on vaikea määrittää, koska yhdellä maljalla on useita äänikertoja. Alunperin ajatukseni oli yhdistää äänimaljat joogaan, koska koen tämän olevan todella hieno ja toimiva yhdistelmä. Koulutusten myötä kiinnostuin kuitenkin myös äänimaljarentoutuksesta sellaisenaan ja halusin jatkaa myös tämän muodon tarjoamista ihmisille jotka kokevat joogan itselleen vieraaksi.

Pääsin heti valmistuttuani pitämään yksityisiä äänimaljarentoutuksia ystävä- ja työporukoille. Yksityistilaisuudet ovatkin olleet suosittuja esimerkiksi syntymäpäiväjuhlissa ja muissa merkkihetkissä sekä työpaikan virkistyspäivissä. Lisäksi pidän kaikille avoimia äänimaljarentoutuksia noin kerran kuussa helsinkiläisessä hierontaa ja muita kehonhuolto- sekä liikuntapalveluita tarjoavassa yrityksessä. Asiakkaat voivat ilmoittautua kuhunkin kertaan erikseen, mikä antaa heille mahdollisuuden valita itselleen sopiva ajankohta usein kiireisen arjen keskellä.

Tarjoamani äänimaljarentoutus on muotoutunut saamani palautteen ja itsereflektion myötä kokemuksen karttuessa. Rentoutuksen alussa kerron aina hieman äänimaljarentoutuksesta, sen vaikutuksesta sekä siitä miten rentoutustapahtuma tulee kulkemaan. Alustuksen jälkeen johdattelen osallistujat lyhyen sanallisen rentoutuksen myötä laskeutumaan omaan tilaan. Rentoutuksen aikana soitan erilaisia maljoja ja muita instrumentteja, kuten tuulikellon kaltaisia kosheja. Rentoutuksen päätteeksi annan vielä osallistujille tilaa olla hiljaisuudessa ja palata takaisin yhteiseen tilaamme. Pidän myös tärkeänä, että osallistujat saavat rentoutuksen päätteeksi halutessaan jakaa kokemuksiaan joko yhdessä tai henkilökohtaisesti kanssani.

5.1.3 Luova liike

Luova liike on kehittämäni tunti, joka yhdistää somaattista liikettä, tanssia ja lempeää joogaa. Toteutin luovan liikkeen pilottitunnin keväällä 2024 ja se sai erittäin positiivista palautetta. Osallistujat kokivat tunnin tarjoavan ainutlaatuisen tavan itseilmaisuun sekä mahdollisuuden löytää yhteys kehoon ilman paineita

suorittamisesta tai oikeasta ja väärästä. Tunnilla käytetään myös erilaisia musiikkejä, mikä muistutti osallistujia musiikin, liikkeen ja tanssin tuomasta ilosta ja hyvästä energiasta. Tunnin lopuksi osallistujat saavat pienen luovan kirjoittamisen tehtävän, joka liittyy tunnin teemaan. Koen, että luova kirjoittaminen toimii hyvänä kokoavana harjoituksena, jonka kautta on mahdollista pysähtyä hetkeksi sanoittamaan liikkeen herättämiä tunteita ja ajatuksia.

Luovan liikkeen tunnin taustalla vaikuttaa somaattinen ajattelu, jonka juuret ulottuvat 1970-luvulle. Filosofian professori ja myöhemmin liiketerapeutiksi siirtynyt Thomas Hanna esitteli termin somatiikka ensimmäisen kerran teoksessaan *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking* (1970). Hanna määritteli soman tarkoittavan kehon lisäksi myös ruumiillista, koettua olemustamme – kehoa, jossa persoona ilmenee ja jonka kautta voimme oivaltaa itseämme uudella tavalla. (Rouhiainen 2006, 13.) Somatiikka tarkoittaa tietoista liikkumista, jossa huomio kiinnittyy liikkeen sisäiseen kokemukseen sen ulkoisen muodon tai lopputuloksen sijaan. Somaattinen liike on usein hidasta, tutkivaa ja omaa kehon tuntemusta kuuntelevaa. (Somatic Movement Center 2025.)

Tanssin yhteydessä somatiikalla viitataan menetelmiin, jotka yhdistävät kehon ja mielen, ja joissa keskiössä on kehon hiljaisen, kokemuksellisen tiedon tutkiminen. Tunnetuimpia somaattisia harjoitusmuotoja ovat Alexander-tekniikka, Feldenkrais-menetelmä ja Body-Mind Centering. Näiden lisäksi somaattisiin lähestymistapoihin luetaan usein myös esimerkiksi Bartenieff Fundamentals, bioenergetiikka, Laban-liikeanalyysi, Continuum movement, Ideokinesis, Kinetic Awareness, Pilates, Rolfing ja Skinner Release Technique. Somaattisten menetelmien kenttä on laaja ja monimuotoinen, ja uusia lähestymistapoja kehitetään jatkuvasti. (Rouhiainen 2006, 16.)

Luovan liikkeen tunnilla askelilla tai koreografialla ei ole merkitystä, tärkeintä on liikkeen kokeminen omalla tavallaan. Tunnilla keskitytään sisältä nousevaan liikkeeseen, improvisaatioon ja erilaisiin liiketerapeutisiin harjoituksiin, jotka antavat keholle vapauden liikkua juuri niin kuin se haluaa. Tunti on suunniteltu

erityisesti heille, jotka haluavat tutustua itseensä liikkeen kautta, mutta eivät syystä tai toisesta ole kiinnostuneita tanssista tai jooga-asanoiden tarkasta, teknisestä suorittamisesta. Osallistujan ennako-osaamisella ei siis ole merkitystä, tärkeintä on oman kehon kuuntelu ja avoimuus olla hetkessä läsnä.

Somaattisten harjoitteiden hyvinvointivaikutukset perustuvat kehon ja hermoston vuorovaikutukseen sekä aivojen neuroplastisuuteen, eli kykyyn muovautua. Koska aivot oppivat kaiken, mitä niille toistetaan riippumatta siitä, onko kyseessä hyödyllinen tai haitallinen malli, jokaisella harjoituksella on merkitystä. Somaattiset harjoitteet tarjoavat kehotietoisuutta lisääviä työkaluja, jotka auttavat säätelemään hermostoa ja vahvistamaan kokemusta turvallisuudesta. Kun somaattisia harjoituksia tehdään säännöllisesti ja tietoisesti, ne voivat muuttaa kehon ja mielen sisäisiä malleja, lievittää stressiä, tukea palautumista ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Lopéz 2025.)

Tällä hetkellä en ohjaa tätä tuntia säännöllisesti, vaan se toteutetaan tilauksesta ryhmille. Tämä tunti tarjoaa esimerkiksi työyhteisöille erilaisen tavan tutustua kollegoihin, tauottaa päivää, lisätä luovuutta ja jakaa hetki liikkeen parissa. Tanssia ja liikettä voidaan käyttää myös työhyvinvoinnin ja organisaation kehittämisen välineinä. Keholliset menetelmät auttavat työntekijöitä tulemaan tietoisemmiksi itsestään, omista vuorovaikutustavoista sekä työyhteisön dynamiikasta. Liikkeen kautta voidaan tutkia esimerkiksi palautumista sekä ihmisten välisiä rytmieroja ja jännitteitä ilman sanoja, mikä lisää ymmärrystä ja empatiaa. Työnohjauksessa keholliset ja luovat menetelmät tukevat reflektiota ja auttavat tunnistamaan tiedostamattomia toimintamalleja. (Jääskeläinen 2017, 26–33.) Toivon, että pääsen kehittämään tätä tuntia eteenpäin uusien osallistujien myötä ja että voisin tarjota tuntia säännöllisesti myös laajemmin.

5.1.4 Työhyvinvoinnin palvelut

Kaikkia yllä esittelemiäni palveluita on mahdollista soveltaa myös työhyvinvointiin yrityksen toiveista ja mieltymyksistä riippuen. Tarjoan yksilöllisesti suunniteltuja luovan liikkeen tai joogan harjoituskokonaisuuksia

sekä äänimaljarentoutuksia yrityksille ja ryhmille, jotka haluavat vahvistaa työhyvinvointiaan, rentoutua tai nauttia yhteisestä hetkestä. Tapahtumat voidaan pitää osana työhyvinvointi- tai virkistyspäivää, tiimipäivää, pikkujouluja tai osana jatkuvaa harjoittelua, joka tukee henkilöstön hyvinvointia pitkällä aikavälillä. Tapahtumat voidaan järjestää yrityksen omissa tiloissa tai voin vuokrata soveltuvan tilan tapahtumaa varten. Hinnoittelu vaihtelee osallistujamäärän, ajankohdan ja mahdollisten tilavuokrahintojen mukaan.

Olen järjestänyt äänimaljarentoutuksia yritysten virkistyspäivissä, minkä lisäksi pidin viikottaista joogatuntia työpaikkani henkilökunnalle. Kesän 2024 kauden päätteeksi keräsin kausiravintolan joogaryhmältä anonymiä palautetta joogaharjoituksesta erityisesti työhyvinvoinnin näkökulmasta. Palautteessa korostettiin erityisesti joogan rentouttavaa vaikutusta ja sen merkitystä jaksamisen tukena rankan työkauden aikana. Eräällä osallistujalla säännöllinen joogatunti oli aiheuttanut niin sanotun hyvän kierteen, missä hän oli lähtenyt muuttamaan elämäntapojaan terveellisemmiksi ja tätä myötä tunsivat itsensä energisemmäksi ja paremmin voivaksi. Tämä kokemus on herättänyt halun tarjota työhyvinvointipalveluja myös muille yrityksille ja organisaatioille.

5.2 Benchmarking

Valitsin viisi toimijaa, joiden toimintaan perehdyin verkkosivujen sekä sosiaalisen median kautta. Kaikki tarkastelemani toimijat ovat joogaohjaajia, minkä lisäksi suurimmalla osalla on myös toinen ammatti jota he harjoittavat aktiivisesti. Kolmella benchmarkattavista on tanssitausta, kaksi toimii koreografina ja tanssinopettajana, ja kaksi on kouluttautunut myös äänimaljahoitajaksi. Koska oman kehittämistyöni tulokulma on erilaisten osaluokkien yhdistäminen, oli tämä myös keskeinen valintakriteeri, ei niinkään esimerkiksi heidän tunnettuutensa. Kolme tarkasteltavaa toimii pääasiassa Suomessa, kaksi myös kansainvälisesti. Pyrin valitsemaan toimijat siten, että saisin myös hieman alueellista vaihtelua sekä Suomesta että Euroopasta ja sitä kautta mahdollisesti erilaisia näkökulmia toimintaan.

Benchmarkkauksen tavoitteena oli selvittää, mitä voin oppia omaa toimintaani ajatellen sekä miten voin soveltaa näitä oppeja omaan liiketoimintastrategiaani, brändin kehittämiseen ja toiminnastani viestimiseen internetsivuilla sekä sosiaalisen median alustoilla. Tahdoin ymmärtää, kuinka benchmarkattavat ovat rakentaneet ja kehittäneet omaa toimintaansa, ja tätä kautta saada syvempää ymmärrystä alan yleisistä toimintamalleista.

Analyysi jaottui kahdeksaan pääkategoriaan: tausta ja erikoistuminen, opetustyyli ja metodit, brändi ja asiakasviestintä, markkinointi ja asiakashankinta, hinnoittelu ja palvelumallit, verkostoituminen ja yhteistyö, innovatiivisuus ja erottuminen sekä alan kehittäminen ja yhteisöllisyys.

Suurimmalla osalla tarkasteltavista toimijoista oli taustallaan useampia liikunta- ja hyvinvointialan koulutuksia, ja osa yhdisti joogaan muita menetelmiä, kuten tanssia tai terapeuttisia hoitomuotoja. Erikoistumisalueet vaihtelivat mindfulnessista ja kehotietoisuudesta aina fyysisesti vaativampiin joogatyyleihin. Tämä vaikutti siihen, millaiselle kohderyhmälle toiminta oli suunnattu ja miten asiantuntijuus tuotiin esiin.

Lähestymistavat opetukseen ja ohjaamiseen olivat moninaisia. Osa painotti perinteisiä joogamenetelmiä, kun taas toiset hyödynsivät vapaampaa ja intuitiivisempaa liikettä. Opetuksen yksilöllisyys ja asiakaslähtöisyys nousivat esiin useissa tapauksissa. Osa toimijoista keskittyi pienryhmäopetukseen tai henkilökohtaiseen ohjaukseen, mikä mahdollistaa räätälöidyt harjoitukset ja syvemmän asiakaskokemuksen.

Toimijoiden brändit ja asiakasviestintä ilmensivät heidän arvojaan ja erikoistumisalueitaan. Osa korosti kokonaisvaltaista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä, kun taas toiset keskittyivät yksilölliseen kasvuun tai joogaan osana taide- ja kulttuurikenttää. Viestinnän sävyt vaihtelivat toimijoilla yhteiskunnallisesti kantaaottavasta neutraaliin, ja omaa asiantuntijuutta tuotiin esiin myös ammatillisilla kirjoituksilla. Visuaalinen ilme, verkkosivujen rakenne ja käytetty kieli vaikuttivat vahvasti mielikuvaan toiminnasta.

Markkinointitavat vaihtelivat yksinkertaisista verkkosivuista laajoihin somekampanjoihin ja verkkokurssitarjontaan. Sosiaalinen media vaikutti olevan tärkeä asiakashankinnan ja brändin rakentamisen väline kaikille. Osa toimijoista oli aktiivisia ja hyödynsi monipuolisesti visuaalista sisältöä, kuten kuvia, videoita ja asiakaskokemuksia, kun taas osa keskittyi pääasiassa tiedottamaan tunteista ja kursseista.

Palvelumallit vaihtelivat laajasta kurssitarjonnasta yksilöllisiin, räätälöityihin tunteihin ja ohjaajakoulutuksiin. Palvelut oli selkeästi esitelty toimijoiden verkkosivuilla tai linkitetyillä sivustoilla. Hinnoittelu sen sijaan ei ollut täysin läpinäkyvää verkkosivuilla. Mikäli toimijalla oli oma studio, studion tunti- tai kurssikohtaiset hinnat olivat useimmiten nähtävillä, samoin yksityistuntien tai pidempien koulutusten hinnat saattoivat löytyä selkeästi. Sen sijaan esimerkiksi tilausryhmien tai yrityksille suunnattujen palveluiden hinnat vaativat usein erillistä yhteydenottoa. Yhdellä toimijalla hinnat puuttuivat kokonaan verkkosivuilta.

Verkostoituminen muiden hyvinvointi- ja kulttuurialan toimijoiden kanssa oli yleistä. Yhteistyön muodot vaihtelivat yhteisistä tapahtumista ja retriiteistä pitkäaikaisiin kumppanuuksiin. Verkostoituminen näyttäytyi tärkeänä osana toiminnan kehittämistä ja asiakaskunnan laajentamista.

Erottautuminen kilpailijoista tapahtui monin eri tavoin. Osa tarjosi joogaa yhdistettynä muihin kehonhuoltomenetelmiin, kuten äänimalja- tai reikihoitoon. Toiset erottuivat erikoistuneilla konsepteilla, kuten luonnossa järjestettävillä joogaharjoituksilla tai kehittämillään ainutlaatuisilla metodologisilla lähestymistavoilla. Innovatiivisuus näkyi myös digitaalisten palveluiden, kuten verkkokurssien ja etäohjauksen tarjoamisena.

Osalla toimijoista oli vahva rooli alan kehittämisessä koulutusten, mentoroinnin ja yhteisöllisten tapahtumien kautta. Joogan suosion kasvaessa kilpailu alalla on lisääntynyt, mikä on johtanut uusien konseptien ja asiakaslähtöisten toimintamallien kehittämiseen.

Vertailu auttoi hahmottamaan, millaisilla keinoilla asiakkaita voi tavoittaa, sitouttaa sekä rakentaa pitkäaikaisia suhteita. Erityisesti viestinnän ja markkinoinnin erilaiset lähestymistavat avasivat ajatteluani siitä, mikä minulle on tärkeää. Huomasin pohtivani, millainen kuva minusta välittyi: keskitynkö ammatilliseen viestintään vai tuonko esiin myös arkeani tai näkemyksiäni ajankohtaisista asioista?

Visuaalisuus nousi itselleni keskeiseksi teemaksi. Toimijoiden käytäntöjen tarkastelu antoi selkeitä ajatuksia värimaailmasta, valokuvien käytöstä ja julkaisutyyleistä. Haluan visuaaliseen ilmeeseen olevan johdonmukainen, tunnistettava ja houkutteleva. Ajattelen, että visuaalinen viestintä itsessään voi olla osa palvelua ja tukea jo estetiikallaan sekä sisällöllään hyvinvointia. Sain myös konkreettisia vinkkejä sosiaalisen median sisällöntuotantoon, kuten julkaisutahtiin ja siihen, miten voin rakentaa henkilöbrändiäni erilaisten sisältöjen, kuten asiakaskokemusten, videoiden ja omien arvojen esiintuomisen kautta. Uskon, että aito ja johdonmukainen viestintä auttaa rakentamaan luottamusta ja luomaan yhteyden juuri minulle oikeisiin asiakkaisiin.

Benchmarking osoittautui toimivaksi ja käytännönläheiseksi menetelmäksi oman työn kehittämisessä. Se auttoi tunnistamaan hyviä käytäntöjä ja arvioimaan, miten niitä voisi soveltaa omaan kontekstiin. Erityisesti luovien alojen yrittäjyydessä, jossa työkenttä rakentuu usein monialaisista osaamisista ja yksilöllisistä poluista, vertailu tarjoaa arvokkaan mahdollisuuden oppia muiden ratkaisuksista. Samalla se auttaa konkretisoimaan omia ideoita ja jäsentämään omaa asemaa kentällä. Luovien alojen kehittäminen hyötyy hyvien käytäntöjen jakamisesta ja kokemusten siirtämisestä toimijoiden välillä, mikä tukee strategista ajattelua ja syventää ymmärrystä alan moninaisuudesta. (Sokka ym. 2025, 52.)

Tämän prosessin myötä sain arvokasta tietoa kokeneilta toimijoilta, mikä vahvisti omia ajatuksiani sekä suuntaani. Samaistun tarkastelemiini moniammattilaisiin, sillä heidän tavassaan yhdistää eri osa-alueita on paljon yhtäläisyyksiä oman taustani ja toimintani kanssa. Vaikka olen vielä toiminnan

alkuvaiheessa, benchmarkkaus osoitti, että kaikki sisällölliset palaset ovat jo koossa. Nyt on aika keskittyä niiden konkretisoimiseen ja esiintuomiseen.

5.3 Brändääminen

Brändi on mielikuva. Se on käsitys joka muodostuu kaikista niistä asioista, jotka ihminen on yrityksestä tai henkilöstä tavalla tai toisella kuullut. Brändi syntyy aina asiakkaan mielessä, ja jokainen kokee sen yksilöllisesti. Brändi on tapa erottautua, herättää kiinnostusta ja rakentaa yhteisöjä tuotteiden, palveluiden ja toiminnan ympärille. (Ruokolainen 2020.) Brändäys on keskeinen osa yritystoimintaa, mutta myös esimerkiksi taiteilijoille, artisteille ja luovien alojen ammattilaisille henkilöbrändäys on olennainen osa imagon rakentamisessa. (Rantala 2025.)

Ruokolainen (2020) esittelee Brändikäsikirjassa kolmivaiheisen brändinkehittämisprosessin, jota hän kutsuu brändin kirkastamiseksi. Ensin määritellään mitä viestitään, eli kiteytetään brändin ydin. Brändin perusta rakentuu sen tarkoituksesta ja tulevaisuuden suunnasta, eli missiosta ja visiosta. Lisäksi siihen kuuluvat strategiset linjaukset, arvot, kohderyhmä ja asiakkaat, toimintaympäristö ja kilpailijat, asemoituminen markkinoille sekä asiakaslupaus. Brändin ytimen selkeydyttyä siirrytään brändin muotoiluun. Mikä on yrityksen tarina, miten se tuodaan esille hissipuheessa? Entä millainen on yrityksen ilme ja olemus ja millaisia asiakaskokemuksia halutaan luoda? Kolmas vaihe on brändin jalkautus: miten tämä kaikki kerrotaan eteenpäin nykyisille ja potentiaalisille asiakkaille ja missä. (Ruokolainen 2020.)

Vaikka Ruokolaisen brändikäsikirja onkin suunnattu yrityksille, on siinä esitelty brändinkirkastamisprosessi toimiva myös asiantuntijabrändäyksessä. Marina Vahtola (2020) toteaaakin, että menestyvän brändin lainalaisuudet ovat pääosin samat riippumatta siitä, onko kyse yritys- vai henkilöbrändistä. Molemmissa keskeinen menestystekijä on luottamus, sekä henkilöön että yritykseen ja tekemiseen. Aito ja syvälinen osaaminen, substanssi sekä vahva ammattitaito kuvaavat henkilöbrändiä parhaimmillaan. Henkilöbrändi on positiivinen

mielikuva henkilöstä, ja sen rakentaminen edellyttää kestäväää ja pitkäaikaista menestystä. On kuitenkin hyvä myös tiedostaa, että osaaminen ja kokemus karttavat myös virheiden kautta. Huippuosaajakaan ei ole virheetön. (Vahtola 2020.)

Jokaisella meistä on henkilöbrändi, joka on syntynyt luonnollisesti vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Henkilöbrändäys sen sijaan on tietoista ja tavoitteellista toimintaa. Henkilöbrändäys tarkoittaa oman ammatillisen identiteetin ja näkyvyyden kehittämistä, viestien sanoittamista, oikeiden kanavien valitsemista ja sen pohtimista, millaisen vaikutelman haluamme antaa ja miksi. (Kurvinen ym. 2017, 10.) Voidakseni kehittää omaa henkilöbrändiäni, tuli minun ensin tuntea itseni tai Ruokolaista (2020) mukaillen kiteyttää ytimeni.

Aloitin miettimällä omia arvojeni. Minulle tärkeitä asioita ovat aitous, oikeudenmukaisuus, kehollisuus, luovuus ja esteettisyys. Arvot heijastuvat siinä miten lähestyn työtäni ja asiakkaitani, mutta koen tärkeäksi että ne näkyvät myös viestinnässäni ja henkilöbrändissäni. Haluan olla aito ja rehellinen niin viestinnässäni kuin työssänikin. Tämä on tärkeää sekä omalle hyvinvoinnilleni että asiakkailleni, koska uskon autenttisuuden luovan luottamusta.

Oikeudenmukaisuus ilmenee tavoitteessani tarjota mahdollisuus hyvinvoinnin kokemukseen riippumatta taustasta tai resursseista, ja pidän tärkeänä että työni tukee tasa-arvoa ja inklusiivisuutta. Kehollisuus on läsnä työssäni kaikilla tasoilla – minulle se tarkoittaa kehoihteyden vahvistamista, oman kehon kuuntelua ja liikkeen kautta tapahtuvaa oppimista ja oivaltamista. Uskon vahvasti siihen, että jokaisella on mahdollisuus löytää oma luovuutensa ja että luovuus ja sen ilmaiseminen ovat olennaisia osia ihmisen hyvinvointia. Esteettisyys puolestaan näkyy tavoissani viestiä ja luoda, uskon esteettisyyden, kauneuden ja harmonian olevan myös hyvinvointia tukevia elementtejä.

Arvojen pohjalta kävin sanallistamaan oman toimintani missiota ja visiota.

Missiokseni nousi tarjota asiakkaille kokonaisvaltaisia hyvinvointikokemuksia, jotka rakentuvat tanssin, joogan, äänimaljarentoutuksen ja kulttuurihyvinvoinnin elementeistä. Tavoitteenani on luoda tiloja, joissa voi tulla kohdatuksi omana itsenään ja tuntea olonsa levolliseksi, tasapainoiseksi ja luovaksi. Visioni on

luoda ympäristö, jossa kulttuuri ja hyvinvointi kohtaavat. Haluan luoda yhteisöjä, joissa jokainen voi kokea itsensä hyväksytyksi ja osaksi jotain suurempaa.

5.4 Visuaalisen ilmeen ja somestrategian luominen

Instagram on minulle tuttu alusta, mutta en ole aiemmin käyttänyt sitä ammatillisesti omista töistä viestimiseen. Aiemmassa työpaikassani päivitin jonkin verran hankkeen Instagram-sivua, mutta tuolloin sosiaalisen median viestintä painottui enemmän Facebookiin.

Lähipiirissäni on useita sosiaalisen median vaikuttajia, joiden pääasiallinen julkaisualusta on Instagram, joten minulla oli jo jonkinlainen tuntuma siitä, miten se toimii työvälineenä. Halusin kuitenkin syventää osaamistani ja saada sosiaalisesta mediasta enemmän irti ammatillisesti, joten osallistuin pienyrittäjille suunnattuun somekoulutukseen. Koulutuksessa käsiteltiin muun muassa somestrategian luomista, sisällöntuotantoa, kuvauksia ja kuvia. Tämän lisäksi koulutuksessa annettiin käytännön vinkkejä kuvien ottamiseen ja oman kuvapankin luomiseen, mikä helpottaa somesisällön tuottamista. Koulutuksen ideana oli, että somen käyttö saataisiin suunnitelmalliseksi sekä mahdollisimman vähän aikaa vieväksi ja kuormittavaksi.

Koulutuksen ensimmäinen askel oli pohtia, mitä haluaa somessa välittää ja kenelle, eli selkeyttää omat tavoitteet ja määritellä ihanneasiakas. Tämän jälkeen tärkein toimenpide oli somesuunnitelman laatiminen, jossa kalenteroidaan päivitykset kuukaudeksi eteenpäin. Itse mietin aluksi, että kaksi postausta viikossa olisi sopiva tahti, mutta huomasin nopeasti, että on helpompaa aloittaa yhdellä postauksella viikossa ja kasvattaa tahtia, jos sisällön luominen tuntuu sujuvan. Selkeiden aihekategorioiden kautta sisältö pysyy helpommin monipuolisena ja kiinnostavana. Suunnitelmallisten, sisällöllisesti ideoitujen päivitysten lisäksi käytän Instagramia tapahtumien markkinointiväylänä, joten käytännössä päivityksiä voi tulla useampikin viikossa.

Koulutuksen myötä loin verkkosivuille ja Instagramiin visuaalisen ilmeen. Yhtenäisen ilmeen taustalla on ydinviestini, joka sisältää kolme tunnetta, joita haluan saada aikaan asiakkaassa

Levollisuus – kehon ja mielen tasolla

Luottavaisuus – ammattitaitoon, tulevaisuuteen

Positiivisuus – yleinen hyvinvointitunne, ilo, keveys

Näiden sanojen pohjalta valitsin ydinviestiini mielestäni sopivia kuvia, sekä brändivärit, joita tulen käyttämään visuaalisessa viestinnässä. Rakensin visuaalisesta ilmeestä alla olevan Moodboardin.



Kuva 2. Visuaalisen ilmeen moodboard.

5.5 Julkaisualustojen valinta ja kehittäminen

Oman toimintani pääasiallisiksi julkaisualustoiksi valitsin verkkosivut, Instagramin sekä Facebookin, tässä luvussa perustelen tarkemmin, miksi juuri nämä valikoituivat ja miten lähdin kehittämään niitä. Sosiaalinen media on keskeinen tekijä tämän päivän markkinoinnissa alasta riippumatta. Se mahdollistaa nopean ja ajantasalla olevan viestinnän ja markkinoinnin. Sosiaalisen median kautta on myös mahdollista luoda yhteyksiä omaan kohderyhmään, ylläpitää asiakassuhteita ja luoda uusia sekä ilmaista luotettavuutta esimerkiksi alan ajankohtaisiin kysymyksiin tarttumalla. Verkkosivut puolestaan luovat ammattimaisuutta ja toimivat paikkana, josta on helppo löytää perustiedot kootusti.

5.5.1 Verkkosivut

Minulle oli alusta alkaen selvää, että luon verkkosivut toiminnalleni. Verkkosivut lisäävät ammattimaisuutta ja uskottavuutta, parantavat löydettävyyttä hakukoneissa ja tarjoavat keskitetysti tietoa yrityksestä tai toimijasta, sen tuotteista ja palveluista. Verkkosivuilla voi esitellä toimintaa ja taustaa laajemmin sekä kertoa käynnissä olevista tai tulevista tapahtumista. Sivuille on mahdollista lisätä esimerkiksi ajanvaraus- tai verkkokauppapalvelut, jotka puolestaan helpottavat asiakkaan palvelupolkua ja lisäävät siten saavutettavuutta.

Tänä päivänä verkkosivujen tekeminen ei vaadi syvällistä tietoteknistä osaamista tai koodaustaitoja, vaan kevyitä sivujen rakentajia on useampiakin. Aiemmissa töissäni olen käyttänyt Wixiä ja Weeblyä, mutta omat sivuni päädyin kuitenkin rakentamaan Webnoden avulla puhtaasti esteettisistä syistä. Webnodella luodut esimerkkisivut miellyttivät silmääni, ja kun niistä löytyi kaikki toiminnalleni olennaiset osaset, valinta oli selvä. Minulle on tärkeää, että toimintani ja palveluideni esittelemisen lisäksi pystyn tarvittaessa rakentamaan palveluilleni verkkokaupan, sivustolta löytyy yhteydenottolomake ja saan linkitettyä myös sosiaalisen median tilini verkkosivustolle. Kovin suuria

vaatimukseni eivät siis olleet. Ennen kaikkea halusin rakentaa käytännölliset, selkeät, visuaalisesti tyylikkää ja ammattimaiset sivut, jotka kuvastaisivat arvojeni, kiteyttäisivät toimintani ytimen ja näyttäisivät minulta.

Verkkosivualustat (Wix, Weebly, Webnode) perustuvat siihen, että niillä on valittavissa erilaisia sivupohjia, joihin on mahdollista muokata omat värit, kuvat ja tekstit. Käyttö on melko helppoa ja intuitiivista. Webnoden kohdalla kävi kuitenkin ilmi, että valittua sivupohjaa ei pystynyt enää vaihtamaan toiseen. Erilaisia osia, kuten teksti- tai kuvalaatikoita ei saanut siirreltyä täysin vapaasti, mikä vaikutti esimerkiksi siten, että vaikka sivu näytti selaimessa hyvälle, oli asettelu puhelimen näytöllä toimimaton. Käytännössä sivuston rakentaja oli siis niin kevyt, että aivan kaikkeen ei voinutkaan vaikuttaa. Osin tämä johtui todennäköisesti myös siitä, että käytin ilmaisversiota, jossa kaikki toiminnot eivät olleet mahdollisia. Visuaaliseen ilmeeseen vaikuttaa vahvasti myös ilmaisten sivujen alareunassa oleva sininen Webnoden mainosteksti.

Sivujen julkaisun yhteydessä kävi ilmi, että mikäli verkkosivut on tehty ilmaiseksi, ne eivät tule näkymään hakukoneissa. Tässä kohtaa en kuitenkaan ole vielä valmis investoimaan rahaa omiin verkkosivuihin, joten päätin tehdä sivuista protoversion osana opinnäytetyötäni. Tämä liittyy myös siihen, että mikäli lähitulevaisuudessa perustan oman toiminimen, joudun kuitenkin vaihtamaan internetsivujen osoitetta saadakseni sen samalle nimelle. Tarvittaessa voin kuitenkin jakaa tekemäni ilmaisen sivuston osoitetta ja sitä kautta pyytää ihmisiä tutustumaan toimintaani paremmin.

Kuvassa 3 näkyy verkkosivujen ensimmäisen version kolme sivua, aloitussivu, jossa on esittelyni, ajankohtaiset tapahtumat sekä erilaiset palvelupaketit. Tämä sama versio oli myös fokusryhmän tarkastelun ja keskustelun kohteena. Tehdessäni sivujen ensimmäistä versiota en ollut vielä luonut visuaalisen ilmeen moodboardia, minkä vuoksi ne eivät ole linjassa myöhemmin valittujen värien kanssa. Tulen muokkaamaan sivuja saamani palautteen pohjalta ja tuolloin muokkaan ne vastaamaan myös visuaalista ilmettä ja värimaailmaa.

Salli Berghäll
Tanssia, joogaa & äänimajoja

KOTI

AJANKOHTAISTA
PALVELUT
KOULUTUS JA
TYÖKOKEMUS
OTA MINUUN
YHTEYTTÄ

Luoda Webstudioilla

Olen kasvanut kehollisuuteen ja kehon kuunteluun tanssin kautta. Vuosien varrella olen opissellut erilaisia kehoissa menetelmiä, kuten feidenkraista, shindoa, shiatsuja sekä tanssiterapiaa. Jooga on kulkenut mukani aluksi tanssin tukena, osana kehon- ja mielenhoitoa, mutta ottanut sittemmin enemmän tilaa elämäntapaana ja osana jatkuvaa ihmisen kasvua. Äänimajoissa minua kiehtoo niiden kyky rentouttaa mieltä ja luoda harmoniaa ajatuksen tasolle sekä samalla hoitaa fyysisiä kehoja värähtelyllään.

Opiintoni ja koulutukseni ovat muovanneet minusta monipuolisen ohjaajan ja fasilitaattorin. Olen valmistunut tanssinopettajaksi, joogaohjaajaksi ja äänimajarentouttajaksi. Lisäksi opiskelen kulttuurivierinvointia ja syvemmän osaamistani joogan ja somaattisen liikkeen parissa.

Työskentelen tällä hetkellä joogaohjaajana ja äänimajarentouttajana. Olen myös ohjannut tanssiryhmiä eri ikäisille ja ollut mukana useissa esityksissä tanssijana ja koreografina. Työskentely tanssin ja kulttuurin parissa on antanut minulle syvävälistä ymmärrystä taiteen hyvää tekevästä ja yhdistävästä luonteesta.

Olen täällä luodakseni turvallisia ja inspiroivia tiloja, joissa voit pysähtyä kuuntelemaan itseäsi ja kehoasi. Vahvuuten on olla läsnä ja ohjata sinua kohti tasapainoa ja hyvinvointia – fyysisesti, henkisesti ja emotionaalisesti.

Toivottavasti nähdään tunnella!

Salli Berghäll
Tanssia, joogaa & äänimajoja

KOTI

AJANKOHTAISTA
PALVELUT
KOULUTUS JA
TYÖKOKEMUS
OTA MINUUN
YHTEYTTÄ

Luoda Webstudioilla

Ajankohtaista

Soundful yin

torstaisin klo 18-19:30
Köydenpunojankatu 7, Helsinki

Soundful Yin -joogassa yhdistyvät yinjooga, äänimajat sekä lempeä intuitiivinen kosketus. Tunti sopii niin ensikertalaisille kuin pidempään jooganeille. Tunteellinen tila ja pieni, intiimi ryhmä luovat täydelliset puitteet rauhalliseen yintuntiin.

Yksittäinen tunti 25€

5 kertaa 115€

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: salli.berghall@gmail.com

Äänimajarentoutus

kerran kuussa Olo Ok Helsingissä
Pohjoinen Rautatekatu 11 A, Helsinki

Äänimajarentoutus eli sointukyly on syvärentoutusmenetelmä, jossa maljojen lempeiden äänten ja värähtelyjen avulla annetaan kehölle ja mielelle mahdollisuus päästä syvään rentoutumisen tilaan. Äänimajat sekä lyhyt rentoutumisen alustus johdattavat osallistujan lähemmäs omaa itseään ja kehoaan. Rentoutuksessa soitan tibetiläisiä äänimajoja, kristallimajoja sekä tuulikelon kaltaisia koskeja.

Tammikuun rentoutus ke 29.1.

Salli Berghäll
Tanssia, joogaa & äänimajoja

KOTI

AJANKOHTAISTA
PALVELUT
KOULUTUS JA
TYÖKOKEMUS
OTA MINUUN
YHTEYTTÄ

Luoda Webstudioilla

Mitä saisi olla?

Jooga

Ohjaan erilaisia jooga-tyylejä, rauhallisesta yin joogasta virtavampiin joogaohjauksiin. Yhdistän myös joogaa ja äänimajoja luoden kokonaisvaltaisen ja rentouttavan kokemuksen. Ohjaustyylini on lempeä ja rauhallinen, minulle on tärkeää luoda tila jossa jokainen voi tuntea olonsa turvallisiksi. Itselleni joogan tärkeintä antia on kehon ja mielen tasapaino, sekä se tyyni, lempeä hyvä olo ja levollisuuden tunne, jonka harjoitus tuo. Toivon että voin välittää näitä tunteita ja kokemuksia myös eteenpäin tunneillani.

Luova liike ja tanssi

Luovan liikkeen ja tanssin tunnilla pääset vapaasti ilmaisemaan itseäsi liikkeen kautta, ilman ennakkoaitoja tai

Äänimajarentoutus

Äänimajarentoutus eli sointukyly on syvärentoutusmenetelmä, jossa äänimajojen äänten ja värähtelyjen avulla annetaan kehölle ja mielelle mahdollisuus päästä syvään rentoutumisen tilaan. Äänivärähtelyt vaikuttavat positiivisesti muun muassa aktiivisella parasympaattisella hermostolla, tasapainottaen vagushermostoa, laskien sykettä ja verenpainetta, hengitystä syventäen sekä uuen laatuun parantaa. Äänimajat tarjoavat ihanaan mahdollisuuden rauhoittua ja palautua – voit vain maata ja antaa lempeiden äänten kuljettaa sinut rentoutumisen tilaan ilman suorittamista.

Yrityksille ja tilausryhmille

Tarjoan yksilöllisesti suunniteltuja tanssi- tai joogaohjauksia sekä äänimajarentoutuksia yrityksille ja ryhmille, jotka haluavat vahvistaa työhyvinvointiaan.

Kuva 3. Verkkosivujen ensimmäinen versio.

5.5.2 Sosiaalinen media

Varsinaisten internetsivujen puuttuessa päätin panostaa viestintään ja markkinointiin sosiaalisessa mediassa, mikä onkin monella pienyrityksellä se varsinainen kotipesä.

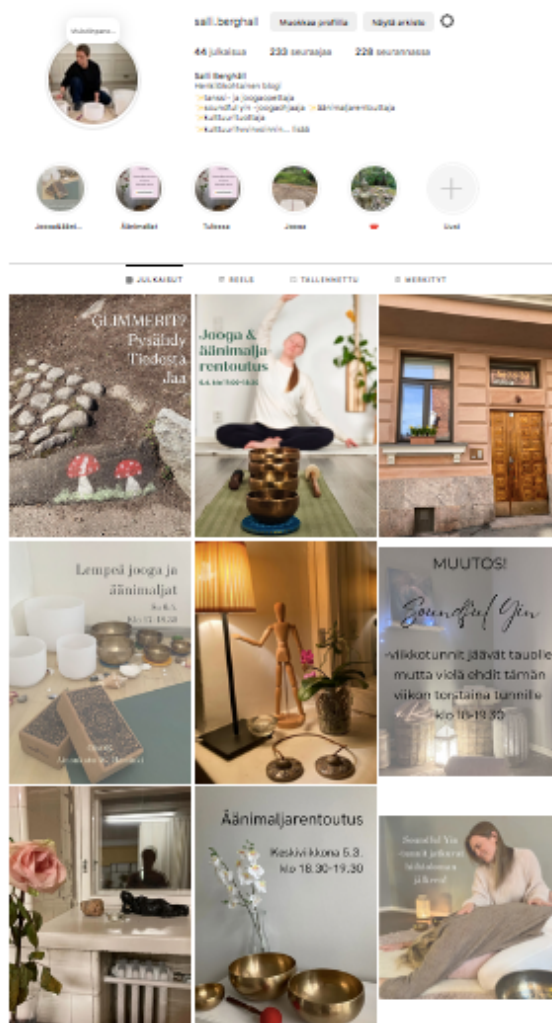
Facebook ja Instagram ovat molemmat suosittuja sosiaalisen median alustoja, joskin niiden käyttäjät ja käyttötavat eroavat toisistaan. Facebook on muuttunut alkuajoistaan ja tuntuu, että siellä jaetaan yhä vähemmän henkilökohtaisia kuulumisia. Se on edelleen kuitenkin erityisesti vanhempien ikäryhmien keskuudessa suosittu alusta. Suurin kasvu onkin tapahtunut yli 55-vuotiaiden joukossa, kun taas nuorempien, 18–54-vuotiaiden, osuus on laskenut. Facebookin suosio näyttää siis jatkuvan erityisesti vanhempien käyttäjien keskuudessa, vaikka nuoremmat suosivat nykyisin enemmän muita alustoja, kuten TikTokia ja Snapchatia. (Pönkä 2024.) Facebook-tapahtumat ovat hyvä keino viestiä tulevista tapahtumista ja samalla sitouttaa osallistujat. Tapahtumalle räätälöidyllä sivulla voi julkaista päivityksiä, vastata kysymyksiin sekä jakaa lisätietoja. Facebookista löytyy myös paljon ryhmiä erilaisille aihealueille ja paikkakunnille sekä kaupunginosille. Keskusteluryhmissä voi myös jakaa tietoa omista tapahtumista sekä osallistua alan ajankohtaisiin keskusteluihin. Näistä syistä päädyin käyttämään Facebookia. En kuitenkaan luonut erillistä ammattilaisprofiilia vaan käytän omaa, jo olemassa olevaa henkilökohtaista profiilia, johon linkitän ammatillisen Instagram-tilini.

Instagramille on käymässä kuten Facebookille, sillä sen käyttö on kasvanut erityisesti vanhempien ikäryhmien keskuudessa. Alle 20-vuotiaiden käyttäjämäärät ovat puolestaan vähentyneet viime vuosina. Kokonaiskuvassa Instagram on nostanut suosiotaan ja onkin parin viime vuoden aikana noussut kolme sijaa ylöspäin tarkasteltaessa yleisimpiä somepalveluita Suomessa. (Pönkä 2024.)

Instagram valikoitui pääasialliseksi viestinnän ja markkinoinnin alustakseni, koska se on tutkimusten mukaan (ks. Pönkä 2024) juuri se paikka, jossa kohderyhmäni on aktiivinen. Vaikka minulla on ollut henkilökohtainen Instagram-tili jo vuodesta 2016, päätin perustaa uuden tilin, joka keskittyy täysin ammatillisiin asioihin. Pohdin päätöstä pitkään ja keskustelin muutaman kollegan kanssa siitä, miten he ovat toimineet. Keskustelujen ja pohdinnan jälkeen päädyin ratkaisuun, jossa pidän henkilökohtaisen tilini suljettuna ja erillisenä, ja aloitan työminälleni uuden tilin "tyhjältä". Tällä tavoin voin pitää

henkilökohtaisen ja ammatillisen elämän erillään, vaikka se tarkoittaakin sitä, että joudun aloittamaan seuraajien kerryttämisen alusta.

Ammatillisella Instagram-tililläni viestin ja markkinoin tulevista tapahtumista. Lisäksi yritän tehdä aika ajoin postauksia, joissa kerron esimerkiksi äänimaljojen hyödyistä tai pohdin ajankohtaisia aiheita omien arvojeni kautta. 24 tuntia näkyvien storien postauskynnys on matalampi, sinne saatan päivittää kauniita kuvia tai kiitokset joogatunneille osallistuneille. Tätä kautta haluan tehdä itseni tutuksi, herättää tunteita ja luottamusta sekä tuoda esiin omaa ammattilaisuuttani. Saadakseni julkaisuilleni näkyvyyttä ja sitä kautta sivulleni liikennettä mainitsen usein postauksissani muita tapahtumaan osallistuneita tai paikan, jossa tunti on ollut.



Kuva 4. Ammatillinen Instagram-tili @salliberghall

5.6 Fokusryhmähaastattelu ja sen tulokset

Valitsin fokusryhmähaastattelun yhdeksi tutkimusmenetelmistäni, koska se on joustava menetelmä, jolla on mahdollista saada haastateltavien näkemyksiä ja mielipiteitä esille. Haastattelulla halusin selvittää verkkosivustoni sekä sitä, Instagram-tilini ja sitä kautta somepresenssini luomia mielikuvia sekä miten sivut vastaavat minua ja tarjoamiani palveluita. Halusin myös kuulla, miten toimiviksi haastateltavat kokivat sivuni, olivatko ne heistä sisällöllisesti sopuisia ja oliko niiltä helppo löytää tarvitsemansa tiedot. Opinnäytetyöni fokusryhmähaastatteluun osallistuneet henkilöt olivat osallistuneet aiemmin joko joogatunnilleni tai äänimaljarentoutukseen tai voisivat tulevaisuudessa osallistua. Heidän ammatilliset taustansa vaihtelivat viestinnän alan ammattilaisista kulttuurin ja hyvinvoinnin aloille. Kokosin haastateltavat omia ammatillisia verkostojani käyttäen. Kontaktin haastateltavia ennakkoon puhelimitse ja pyysin heitä tutustumaan Instagram-tiliini sekä verkkosivustoni protoversioon.

Järjestin kaksi fokusryhmähaastattelua. Kumpaankin ryhmään kuului kolme henkilöä ja toimin itse haastattelijana. Haastattelupaikkana toimi työhuoneeni ja sen yhteydessä oleva tila. Ennen haastattelun aloitusta pidin ryhmälle 45 minuutin mittaisen lempeän joogatunnin, johon yhdistin äänimaljat. Tämä viritti haastateltavat tunnelmaan, jota haluan toiminnallani välittää. Joogan jälkeen siirryimme ryhmähaastattelun pariin.

Olin jaotellut haastattelurungon (Liite 1) neljään osioon:

1. yleiset mielikuvat ja tunteet
2. käytettävyys ja toiminnallisuus
3. palvelupolku ja konversiot eli esimerkiksi ostoprosessi tai yhteydenotto
4. sisällön ja toiminnan parannusehdotukset

Jokaisella osa-alueella oli lisäksi tarkentavia kysymyksiä. Molemmat haastattelut kulkivat varsin orgaanisesti, toiset osa-alueet herättivät enemmän keskustelua kuin toiset. Haastattelun kesto vaihteli 40 minuutista 50 minuuttiin. Äänitin haastattelut, minkä lisäksi tein muistiinpanoja.

Aloitin analyysin litteroimalla nauhoitukset, minkä jälkeen etsin aineistosta toistuvia teemoja. Haastateltujen palaute oli positiivista ja kannustavaa, mutta sain myös hyviä kehitysehdotuksia etenkin visuaalisen ilmeen ja sisällön esittämisen suhteen. Verkkosivujen koettiin olevan sisällöllisesti hyödylliset. Useat kommentit liittyivät sivuston houkuttelevuuteen ja erottautumiseen sekä lukukokemuksen sujuvuuteen.

Haastatteluissa keskeisiksi teemoiksi nousivat henkilökohtaisuuden lisääminen, visuaalisen ilmeen parantaminen, tekstin silmäiltävyyden parantaminen sekä asiakaspalautteiden hyödyntäminen. Käytettävyyttä ja toiminnallisuutta kiiteltiin, joskin sivujen järjestystä pohdittiin ja sisäistä ja ulkoista linkitystä kehoitettiin lisäämään.

Etenkin ensimmäisessä fokusryhmässä pohdittiin henkilökohtaisuuden lisäämistä verkkosivuille ja kaivattiin lisää tunnetta siitä, kuka sivujen takana on.

”mä olisin kaivannut niihin niinku jotain, että se sun henkilö olisi tullut sieltä enemmän läpi... että sä saisit niinku, että kun sä oot ihana ihminen niin sä saisit niinku jotenkin tulla siinä vahvemmin esille.”

Yleisesti ottaen haastatellut arvostivat ammattimaista otetta, mutta kaipasivat rinnalle jonkinlaista inhimillistä kosketuspintaa. He ehdottivat, että tätä voisi tuoda lisäämällä kuvia minusta ohjaamassa sekä kuvia paikoista, joissa ohjaan tunteja, videopätkiä ohjauksistani tai vaikka lyhyen äänitetyn rentoutuksen. Myös sivustolle ripotellut asiakaspalautteet mahdollistaisivat samaistumisen kokemuksen ja rakentaisivat osaltaan luottamusta.

Molemmissa haastatteluryhmissä toivottiin lisää kuvia ja pohdittiin oman kuvapankin perustamista. Tämä mahdollistaisi kuvien käyttämisen verkkosivuilla ja Instagramissa, mikä puolestaan rakentaisi samalla visuaalista yhteyttä näiden kahden kanavan välille. Verkkosivujen värimaailmaa pidettiin rauhallisena ja harmonisena, mutta kannustettiin myös olemaan rohkeampi ja erottautumaan sitä kautta massasta:

” niin että jotenkin silleen rohkeutta niinku tulla näkyväksi”

”Ja sit beessi pohja pitää ottaa pois...se voi olla herkullinen. Sen ei tarvi olla ihan siis kreisi karkkikauppa mut se voi olla herkullinen.”

Verkkosivujen tekstisisältöä pidettiin hyvänä ja informatiivisena, mutta sen rakenteeseen kaivattiin keveyttä. Molemmat ryhmät nostivat väliotsikot, kappalejaot ja visuaaliset tauot tärkeiksi tekstin silmäiltävyyden kannalta. Tähän vaikuttaa erityisesti ihmisten tapa käyttää älypuhelinia tiedon etsinnässä tietokoneen sijaan.

”suurin osa ihmisiä katsoo mobiililla niin nää tekstimäärät ja muut saa olla niinku lyhkäisiä.”

”täytyy olla väliotsikoit...varsinkin kun se tulee tuolta puhelimeen niin mahdollisesti vielä enemmän”

Verkkosivujen käytettävyys sai kiitosta, navigointi koettiin selkeäksi, ja sisältö oli pääosin helposti löydettävissä. Sivujen järjestyksestä heräsi kuitenkin jonkin verran keskustelua. Verkkosivujeni ensimmäisellä sivulla oli esittely minusta, mutta haastateltavat kannustivat suuntaamaan huomion heti asiakkaaseen.

”jos sä niinku haluat ruveta myymään sitä sun palvelua, niin ehkä se pitäisi tulla vähän aikaisemmin siinä se mitä sä tarjoat”

”siinä ensimmäisellä sivulla on niinku kuluttajan tarpeet ja tässä tapauksessa siihen viedään myös ne toiveet, siis sitä mitä se ei oo ajatellutkaan tarvitsevansa”

Verkkosivuille kannustettiin lisäämään sisäisiä ja ulkoisia linkkejä, jotka toisivat myös lisää liikettä sivuille. Sisäiset linkit auttaisivat siirtymään luontevasti aiheesta toiseen, ulkopuoliset linkit taas tukisivat tiedonhakua. Myös Instagramin ja verkkosivujen linkittämistä kannustettiin vahvistamaan esimerkiksi Instagramin Linktreen avulla, mistä pääsisi suoraan vaikkapa varaamaan paikan tiettyyn palveluun.

Instagramin kohdalla haastateltavat nostivat esiin tilin visuaalisen ja sisällöllisen yhtenäisyyden, miten se voisi tukea verkkosivujen ilmettä ja tarjota tunnistettavaa ja helposti lähestyttävää sisältöä. Molemmissa fokusryhmissä ehdotettiin visuaalisia mallipohjia erilaisille sisältötyypeille kuten tapahtumailmoituksille ja asiakaspalautteille. Pohdittiin typografiaa sekä

värimaailmoja. Instagram nähtiin myös fokusryhmissä tärkeänä kanavana tunnettuuden ja asiakassuhteiden rakentamisessa.

Fokusryhmähaastattelut toivat esiin arvokkaita näkökulmia, jotka vahvistivat verkkosivujen ja Instagramin peruselementtien olevan toimivia. Haastatteluista saadun palautteen pohjalta voin hioa kokonaisuutta vielä selkeämmäksi, persoonallisemmaksi ja saavutettavammaksi.

”Mun mielestä sä oot myös rakentanut nettisivuja ja viestintää niin että mä tunnistan siitä sut”

”lähtökohtaisesti sulla on kaikki tosi hyvät elementit”

6 Lopuksi

Tämä kehittämishankkeen kautta olen voinut pysähtyä pohtimaan, kokoamaan ja selkeyttämään omaa ammatillista suuntaani. Työskentelyn aikana olen saanut rakennettua monialaisesta osaamisestani yhtenäisemmän kokonaisuuden, joka perustuu arvoihini, vahvuuksiini ja henkilökohtaiseen työotteeseeni. Opinnäytetyö on toiminut välineenä, jonka avulla olen saanut jäsenettyä sekä palvelukokonaisuuksia että viestinnän tapoja verkkosivujen, palveluiden ja visuaalisen ilmeen osalta.

Prosessi on ollut monitasoinen ja kasvattava. Sen aikana on syntynyt konkreettisia tuotoksia, kuten verkkosivut ja visuaalinen identiteetti, mutta myös syvempää ymmärrystä siitä, mitä omannäköisen työn rakentaminen kulttuurihyvinvoinnin kentällä edellyttää. Työskentely on vahvistanut käsitystäni siitä, että monialaisuus on voimavara, kun sen yhdistäminen tehdään tietoisesti, asiakaslähtöisesti ja omista arvoista käsin.

Asiakaslähtöinen viestintä, palvelumuotoilu sekä asiakaspalautteen ja tutkimustiedon hyödyntäminen ovat nousseet keskeisiksi elementeiksi palveluiden kehittämisessä. Verkostoituminen ja yhteistyö luovat puolestaan mahdollisuuksia, joita ei voi aina ennakoida, ja oman osaamisen jatkuva päivittäminen varmistaa palveluiden laadun ja ajankohtaisuuden. Koen että verkostoituminen tapahtuu luontevasti kouluttautumisen yhteydessä, kun saman alan ammattilaiset ja asiasta kiinnostuneet kokoontuvat yhteen. Sosiaalinen media ja verkkosivut ovat tärkeitä työkaluja asiantuntijaprofiilin ja brändin rakentamisessa, mutta niiden hyödyntäminen vaatii suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteistä työskentelyä. Lähdin itse työstämään kaikkea tätä suht samanaikaisesti, mikä johti esimerkiksi siihen, että verkkosivujeni ensimmäisen version visuaalinen ilme ei vastannut myöhemmin kirkastunutta brändi-ilmettä ja jouduin tekemään työn osin uudelleen.

Kulttuurihyvinvoinnin ja monialaisen osaamisen merkitys työelämässä kasvaa jatkuvasti, minkä näen rohkaisevana tulevaisuutta ajatellen. Jatkossa keskityn asiakaskunnan laajentamiseen ja uusien kohderyhmien, kuten työyhteisöjen ja

yrittäjien, tavoittamiseen ja sitouttamiseen. Verkostoituminen muiden hyvinvointialan ja kulttuurikentän toimijoiden kanssa on tärkeä osa toiminnan laajentamista. Kehitän palvelupaketteja asiakaspalautteen pohjalta ja pyrin löytämään luovan liikkeen tunneille oman asiakaskunnan, jonka myötä saisin ne vakiintumaan osaksi palvelutarjontaa. Fokusryhmähaastatteluissa nousseiden havaintojen ja palautteen pohjalta jatkan myös visuaalisen ilmeen, verkkosivujen ja viestinnän kehittämistä sekä henkilöbrändini ja asiantuntijaprofiilini vahvistamista.

Rajasin opinnäytetyöni ulkopuolelle liiketoiminnan ja ansaintalogiikan kehittämisen. Nämä osa-alueet yhdessä laajemman tulevaisuuden pohdinnan kanssa yrittäjyyteen liittyen ovat merkittäviä asioita, jotka vaativat vielä lisää aikaa ja harkintaa.

Työni asettuu myös osaksi laajempaa keskustelua työelämän muutoksista, moniosaajuudesta ja merkityksellisestä työstä. Kehittämishankkeen havainnot ovat sovellettavissa myös laajemmin muille aloille ja toimijoille. Jatkuva kehittäminen, asiakaslähtöinen ajattelu ja monialaisen osaamisen hyödyntäminen voivat olla keskeisiä tekijöitä omannäköisen ja merkityksellisen työuran rakentamisessa. Kulttuurihyvinvoinnin kenttä tarjoaa tärkeän näkökulman siihen, miten työ voi tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia ja miten taiteelliset ja keholliset menetelmät voivat olla keskeinen osa tätä tavoitetta. Uskon, että tällaiselle työlle on kasvavaa tarvetta, ja toivon kehittämishankkeeni toimivan inspiraationa myös muille omannäköistä polkua etsiville.

Kaiken kaikkiaan tämä kehittämishanke on osoittanut, että omannäköisen työn rakentaminen on mahdollista, keskeneräisyyden, epävarmuuden ja jatkuvan muutoksen keskelläkin. Työ on muistutus siitä, että oma ääni ja suunta löytyvät usein tekemisen ja kokeilemisen kautta. Tärkeintä on luottaa prosessiin, osaamiseen ja siihen, että oma tie rakentuu askel askeleelta.

Lähteet

- Acai, A., McQueen, S., McKinnon, V. & Sonnadara, R. 2017. Using art for the development of teamwork and communication skills among health professionals: a literature review, *Arts & Health*, 9(1). 60–72. Viitattu 27.1.2025. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2016.1182565>
- Alhonen, M., Drake, M., Immonen, M., Koskimäki, T. & Pöyhönen, M. 2023. Näin teet palvelumuotoilusta arkea. Haaga-Helia Julkaisut. Viitattu 28.3.2025. <https://julkaisut.haaga-helia.fi/nain-teet-palvelumuotoilusta-arkea/>
- Ansio, H., Houni, P., Seppälä, P. & Turunen, J. 2017. Taide vahvistaa työhyvinvointia. *ArtsEqual Policy Brief 3/2017*. Viitattu 27.1.2025. https://www.artsequal.fi/documents/14230/0/PB_ty%C3%B6hyvinvointi/a4ab1d7f-8e78-4174-893c-fbc6e6dbe728
- Avhad, S., Rane, J. & Seetharaman, R. 2024. Exploring the healing power of singing bowls: an overview of key findings and potential benefits. *Explore (NY)*, 20(1). 39–43. Viitattu 10.4.2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37532602/>
- Broo, M. 2010. Patanjalin Yoga-sutra. Joogan filosofia. Helsinki: Gaudeamus
- Euroopan komissio. 2018. Luova Eurooppa ohjelmaehdotus. Ehdotus Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus Luova Eurooppa -ohjelman perustamisesta (2021–2027) ja asetuksen (EU) N:o 1295/2013 kumoamisesta. Viitattu 3.4.2025. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX:52018PC0366>
- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe Viitattu 3.4.2025. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- Forsberg, S., Koivisto, M. & Säynäjäkangas, J. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. Helsinki: Alma Talent. Viitattu 28.3.2025. <https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/JAHBFXDTEB#piste:tnZ>. Vaatii käyttäjätunnuksen.
- Hakanen, J.; Kaltiainen, J.; & Virtanen, A. 2022. Kimmoiset työntekijät muuttuvassa työelämässä. Tutkimushankkeen loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 3.12.2024.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145617/TTL-978-952-391-058-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Halonen, M.; Kauppi, M.; Mäkelä, L.; Sipponen, J. & Laitinen, J. 2023. Työhyvinvoinnin tiedolla johtaminen sote-alalla. Työterveyslaitos. Viitattu 3.12.2024. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/työhyvinvoinnin-tiedolla-johtaminen-sote-alalla>

Huikkola, T. & Vuorinen, T. 2023. Strategiakirja. 25 työkalua. Helsinki: Alma Talent. Viitattu 28.3.2025. <https://bisneskirjasto-almatalent.fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/GAJBIXETEB#kohta:Strategiakirja/piste:t9>. Vaatii käyttäjätunnuksen.

Jääskeläinen, P. 2017. Työhyvinvointia tanssi-liiketerapeuttisin menetelmin. Pro gradu -tutkielma. Hallintotiede/ Johtamisen psykologia. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 14.4.2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201705231188>

Horwitz, E., Leineweber, C., Magnusson Hanson, L., Osika, W., Theorell, T. & Westerlund, H. 2013. Is cultural activity at work related to mental health in employees? International Archives of Occupational and Environmental Health 86(3), 281-288. Viitattu 25.1.2025. DOI:[10.1007/s00420-012-0762-8](https://doi.org/10.1007/s00420-012-0762-8)

Kangasharju, A., Kauhanen, A., Pajarinen, M. & Rouvinen, P. 2025. Tuottavuus korkeimmillaan etätyön ollessa keskimääräistä. ETLA Muistio nro 154. Viitattu 1.4.2025. <https://pub.etla.fi/ETLA-Muistio-Brief-154.pdf>

Kasvio, A. 2014. Kestävä työ ja hyvä elämä. Helsinki: Gaudeamus.

Ketola, K. 2020. Jooga ja meditaatio Suomessa. Teoksessa Hellqvist, E. & Komulainen, J. (toim.) Henkisyttä ja mielenrauhaa. Aasian uskonnollisuus länsimaissa. Tallinna: Gaudeamus.

Koivisto, T. & Tähti, T. 2024. Taide ja kulttuuri edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Lääkärilehti, 79. 47-48. Viitattu 3.4.2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024112596517>

Koivunen, M.; Lämsä, A-M. & Heikkinen, S. 2012. Ura siirtymät muuttuvassa työelämässä – Analyysi urasiirtymän käsitteestä. Jyväskylä: University of Jyväskylä. N:o 371/2012 WORKING PAPER, Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu. Viitattu 3.12.2024.

https://www.researchgate.net/publication/355203073_Urasiirtymat_muuttuvassa_tyoelamassa_-_analyysi_urasiirtoyman_kasitteesta

Korhonen, H. & Kuitu, P. 2025. Kulttuurihyvinvointipalveluiden laatukriteeristö. Viitattu 4.3.2025 https://innokyla.fi/sites/default/files/2025-01/LUONNOS%2031.1.2025%2C%20Kulttuurihyvinvointipalveluiden%20laatukriteerist%C3%B6_Kuitu%20ja%20Korhonen_2025.pdf

Korkala, H. 2025. Uusi tutkimus vie lähemmäs muistisairauksien hoitoa - tutkijat saaneet lupaavia tuloksia hengitysharjoituksista. YLE 2.4.2025. Viitattu 4.4.2025. <https://yle.fi/a/74-20152997>

Koskimäki, T. 2022. Palvelumuotoilun ABC -video. LAB8 Haaga-Helia. Viitattu 28.3.2025. https://youtu.be/nvSqUQxTJDM?si=EQvSOMvXZNw_XMVP

Kurvinen, J., Laine, T. & Tolvanen, V. 2017. Henkilöbrändi. Asiantuntijasta vaikuttajaksi. Helsinki: Alma Talent. Viitattu 14.3.2025. [https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/IAGBBXDTEB#kohta:HENKIL\(\(d6\)BR\(\(c4\)NDI\(\(20\)/piste:b4_Vaatii_kayttajatunuksen](https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/IAGBBXDTEB#kohta:HENKIL((d6)BR((c4)NDI((20)/piste:b4_Vaatii_kayttajatunuksen).

Laitinen, L. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Sitra. Viitattu 3.12.2024. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>

Lilja-Viherlampi, L-M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa I.Tanskanen. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20–39.

Lopéz, A. 2025. Nervous system balance. SomaticFeeling Teacher Training - luento. 13.4.2025. Viitattu 14.4.2025.

Metropolia. 2025. HYRRÄT. Reittejä hyvinvointialalle. https://hyrrat.metropolia.fi/?page_id=2443

The Muse. 2024. What Is a Creative Entrepreneur and How to Become One. www.themuse.com. Viitattu 3.12.2024. <https://www.themuse.com/advice/creative-entrepreneur>

Mäkilä, V. 2024. Yritykset haluavat työntekijät takaisin toimistolle – tämä virhe voi tulla kalliiksi. Asiantuntija mukaan etätyö on tullut jäädäkseen. Verkkouutiset

10.9.2024. Viitattu 31.3.2025. <https://www.verkkouutiset.fi/a/yriytykset-haluavat-tyontekijat-takaisin-toimistolle-yksi-virhe-voi-tulla-kalliiksi/#02d9e2d4>

Mäntyranta, T. & Kaila, M. 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Duodecim 124. Viitattu 10.2.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97349>

Oisin, A. 2024. Somatic Exercise: A Guide to Restoring Body Awareness. Medical news 9.12.2024. Viitattu 28.4.2025. <https://www.news-medical.net/health/Somatic-Exercise-A-Guide-to-Restoring-Body-Awareness.aspx>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2025. Kulttuuripoliittinen selonteko. Viitattu 3.4.2025. <https://okm.fi/kulttuuriselonteko>

Pekkala, K., Oksa, R. & Oksanen, A. 2025. Sense of community, social support and social media use in the post-pandemic world of work. Behaviour & Information Technology, 1-14. Viitattu 20.1. 2025. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2461726>

Peltomaa, M. & Soinila, S. 2024. Miksi musiikki on ihmiselle hyväksi? Viitattu 10.4.2025. <http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miksi-musiikki-on-ihmiselle-hyvaksi/>

Poikonen, H. 2024. Miten tanssi vaikuttaa mieleen ja aivoihin? Lääkärilehti 2024, 79:e41224. Viitattu 3.4.2025. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-tanssi-vaikuttaa-mieleen-ja-aivoihin/>

Pulkka, V-V. 2021. Neljäs teollinen vallankumous ei ole uhkaamassa pohjoismaista hyvinvointivaltiota. Helsingin Yliopisto. Viitattu 31.3.2025. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyva-yhteiskunta/neljas-teollinen-vallankumous-ei-ole-uhkaamassa-pohjoismaista-hyvinvointivaltiota>

Pylkkänen, E. 2023. Epätyypilliset työsuhteet ovat yhä tyypillisempiä. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 3.12.2024 <https://valtioneuvosto.fi/-/1410877/epatyyppilliset-tyosuhteet-ovat-yha-tyypillisempia>

Pylkkänen, E. 2024. Etätöön itseään laajemmat vaikutukset. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 31.3.2025. <https://tem.fi/-/etatyon-itseaan-laajemmat-vaikutukset>

Pönkä, H. 2024. Sosiaalisen median tilastot ja käyttö Suomessa: somekatsaus 02/2024. Innowise 7.2.2024. Viitattu 14.12.2024.

<https://www.innowise.fi/fi/sosiaalisen-median-kaytto-suomessa-somekatsaus-022024/>

Rantala, T. 2025. Brändi on olemassa, halusitpa tai et – siksi sitä kannattaa tietoisesti rakentaa. Viitattu 13.2.2025. <https://www.creve.fi/blogit/brandi-on-olemassa-halusitpa-tai-et-siksi-sita-kannattaa-tietoisesti-rakentaa/>

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta. Teoksessa Houni, P., Laakkonen, J., Reitala, H. & Rouhiainen, L. (toim.) 2006. Liikkeitä näyttämöllä. Teatterin tutkimuksen seura, 10–34. Viitattu 11.4.2025. <https://journal.fi/teats/issue/view/8699/1642>

Ruokolainen, P. 2020. Brändikäsikirja. Näin teet yritysbrändistä vetovoimaisen! Helsinki: Kauppakamari.

Ruuska, I. 2022. Psykopodiaa 109. Moniosaaminen. Psykopodiaa -podcast jakso 109. <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/moniosaaminen>

Ruuska, I. 2022. Moniosaamisen renesanssi: opas työelämän edelläkävijöille. Helsinki: Basam Books.

Saarela, M. 2020. Kohti neljättä teollisuuden vallankumousta. Kerttu Saalasti Instituutin blogi. Oulun Yliopisto. Viitattu 31.3.2025.

<https://www oulu.fi/fi/blogit/kerttu-saalasti-instituutin-blogi/kohti-neljatta-teollisuuden-vallankumousta>

Saarinen, M. 2024. Työelämän vallankumous. Helsingin Sanomat 3.11.2024. Viitattu 31.3.2025. <https://www.hs.fi/talous/art-2000010786527.html>. Vaatii käyttäjätunnuksen.

Savaspuro, M. 2019. Itseohjautuvuus tuli työpaikoille, mutta kukaan ei kertonut miten sellainen ollaan. Viitattu 2.4.2025. Helsinki: Alma Insights.

[https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/FABBGXDTEB#kohta:ITSEOHJAUTUVUUS\(\(20\)TULLI\(\(20\)TY\(\(d6\)PAIKOILLE/piste:t1](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/FABBGXDTEB#kohta:ITSEOHJAUTUVUUS((20)TULLI((20)TY((d6)PAIKOILLE/piste:t1) Vaatii käyttäjätunnuksen.

Sokka, S., Karttunen, S. & Luonila, M. 2025. Luovat alat kulttuuri-, elinkeino- ja innovaatiopolitiikassa. Hajanaisista hallintorakenteista ilmiöpohjaiseen ohjaukseen. Cuporen työpapereita 24. Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus

Cupore. Viitattu 22.4.2024. <https://www.cupore.fi/wp-content/uploads/2025/04/Luovat-alat-kulttuuri-innovaatio-ja-elinkeinopolitiikassa.pdf>

Somatic Movement Center. 2025. Viitattu 11.4.2025. <https://somaticmovementcenter.com/somatic-movement-what-is-somatic-movement/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:17. Viitattu 3.12.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3578-5>

Taikusydän. 2017. Keskustelua käsitteistä - Mistä oikein puhumme? Taikusydän-verkkosivusto. Viitattu 3.12.2024. <https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/kasitteet/>

Taikusydän. 2020. Johdatus kulttuurihyvinvointiin. Taikusydän-verkkosivusto. Viitattu 3.12.2024 <https://taikusydan.turkuamk.fi/uploads/2020/10/c957f4ca-johdatus-kulttuurihyvinvointiin.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 25.4.2025. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vahtola, M. 2020. Intohimona brändit. Kolme vuosikymmentä brändien parissa. Helsinki: Docendo.

Valkama, H. 2024. Toiset pakotetaan toimistolle, toiset saavat jatkaa etätöissä – työpaikkojen säännöt herättävät ristiriitaa. YLE 9.9.2024. Viitattu 31.3.2025. <https://yle.fi/a/74-20106141>

Valtioneuvosto. 2024. Kulttuuripoliittinen selonteko. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtioneuvoston julkaisuja 2024:55. Viitattu 3.4.2025. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-569-6>

von Brandenburg, C. 2009. Taiteen merkityksestä työhyvinvoinnin edistämisessä. Origins – Finnish Studies in Art 2/2009. 47–58. Viitattu 25.1.2025. <https://journal.fi/rae/article/view/118710/70295?acceptCookies=1>

Woodyard C. 2011. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga* 4(2). 49-54. Viitattu 4.4.2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3193654/>

Fokusryhmähaastattelun runko

Fokusryhmähaastattelun runko

3.2.2025

1. Esittely ja taustatiedot

- lyhyesti opinnäytetyöstä ja sen tavoitteista
- miten haastattelun tuloksia tullaan käyttämään

2. Yleiset mielikuvat ja tunteet

- Mitä ensimmäisenä tulee mieleen, kun ajattelet verkkosivujani ja Instagram-tiliäni?
- Millaista tunnelmaa ja fiilistä sivustoni herättää?
- Onko jotain erityistä, mikä jäi mieleen (positiivista tai negatiivista) ensimmäisellä vierailulla?
- Herättääkö verkkosivuni tai Instagram-tilini luottamusta? Miksi tai miksi ei?
- Miten sivujeni visuaalisuus ja ulkoasu vaikuttavat siihen, miten koet ne?

3. Käytettävyys ja toiminnallisuus

- Onko verkkosivuni helppo navigoida?
- Onko sivuston rakenne selkeä ja looginen?
- Onko jotain, mikä häiritsi sinua sivustoa tai Instagramia käyttäessäsi?
- Miten koet, että eri osiot (esim. palvelut, oma esittelyni, yhteydenottolomake) ovat sijoittuneet ja toimivat?
- Onko jotain, mikä tuntui puutteelliselta tai hankalalta? Esimerkiksi jollain sivulla olisi voinut olla enemmän tietoa tai vaihtoehtoja?
- Miten helposti löysit etsimäsi tiedot?
- Onko verkkosivujen ja Instagram-tilin visuaalisuus ja sisältö helposti lähestyttävää ja ymmärrettävää?

4. Palvelupolku

- Miten helposti koet löytäväsi palvelut tai tuotteet, joita etsit verkkosivuiltani tai Instagramista?
- Onko tiedon löytäminen ja yhteydenotto selkeä ja vaivaton?

- Miten koet palvelupolun sujuvuuden? Onko jokin kohta, missä prosessi tuntui epäselvältä tai jäi kesken?
- Onko verkkosivustollani tai Instagram-tililläni riittävästi tietoa?
- Miten verkkosivujeni ja Instagram-tilini sisältö houkuttelee sinua toimimaan (esim. osto, yhteydenotto)?
- Mitä muuttaisit palvelupolullani, jotta se olisi helpompi tai sujuvampi?

5. Sisällön ja toiminnan parannusehdotukset

- Puuttuuko verkkosivuiltani tai Instagram-tililtäni jotain, mikä voisi tehdä käyttökokemuksesta paremman?
- Onko jotain, mitä sivuilla tai Instagramissa on liikaa?
- Miten voin tehdä sisällöstä kiinnostavampaa tai informatiivisempaa?
- Onko jotain, joka tekee sivustoni tai Instagram-tilini käytöstä hankalaa tai sekavaa?
- Miten voisin parantaa asiakaspalveluani verkkosivuilla tai Instagramissa?

6. Lopetus ja yhteenveto

- Onko jotain, mitä et ole vielä maininnut, mutta haluaisit tuoda esiin verkkosivuni tai Instagram-tilini suhteen?
- Kiitos!