



Päiväkirja – kohti hyvinvointialan yrittäjyyttä

Olivia Suoraniemi

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Olivia Suoraniemi
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Päiväkirja – kohti hyvinvointialan yrittäjyyttä
Sivu- ja liitesivumäärä 21 + 1
<p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa avataan lähtötilannetta, kokemuksia ja ajatuksia yrittäjyydestä sekä tarkastellaan yrittäjäominaisuuksia. Opinnäytetyön tavoitteena on avata päiväkirjamerkintöjen kautta hyvinvointialan yrityksen perustamisprosessia. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii tekijän mahdollinen tulevaisuuden hyvinvointialan yritys.</p> <p>Työ toteutettiin kevään 2022 aikana. Päiväkirjamerkintöjä tehtiin neljän ennalta määritetyn yrittäjyyteen sekä yrityksen perustamiseen liittyvän seurantajakson aikana. Opinnäytetyön ennalta määritettyjen seurantajaksojen teemaviikot olivat kahden viikon mittaisia. Aiheina olivat yrittäjyys ja yrityksen perustaminen, yritysmuodot, yritysidean kirkastaminen ja liiketoimintasuunnitelma sekä hyvinvointialan yritykset Suomessa.</p> <p>Työhön haastateltiin yhtä Etelä-Karjalaista liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjää. Hyvinvointialan yrittäjältä haluttiin työhön käytännön kokemusta ja vinkkejä yrittäjyyden alkutaipaleelle. Tapauksissa käytiin yksityiskohtaisesti tämän tuoreen yrityksen perustamisprosessia ja siinä huomioitavia asioita. Haastattelu äänitettiin kokonaisuudessaan ja litteroitiin jälkikäteen.</p> <p>Opinnäytetyö selkeyttää yrityksen perustamisprosessia sekä lisää työn tekijän valmiuksia kulkea kohti omaa tulevaisuuden yritystä. Lisäksi opinnäytetyö avaa yrityksen perustamisprosessista ja yrittäjyydestä heränneitä ajatuksia, oivalluksia sekä tunteita.</p>
Asiasanat yrittäjyys, liikunta-ala, hyvinvointi

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Lähtötilanteen kuvaus	3
2.1 Ajatuksia ja kokemuksia yrittäjyydestä.....	4
2.2 Yrittäjäominaisuuksien tarkastelu	5
3 Seurantajakson raportointi viikkoanalyysiin	7
3.1 Seurantajakso 1: Yrittäjyys ja yrityksen perustaminen	7
3.2 Seurantajakso 2: Yritysmuodot.....	9
3.3 Seurantajakso 3: Yritysidean kirkastaminen ja liiketoimintasuunnitelma	11
3.4 Seurantajakso 4: Hyvinvointialan yritykset Suomessa	13
3.4.1 Liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjän haastattelu.....	15
4 Pohdinta.....	18
Lähteet.....	20
Liitteet.....	22
Liite 1. Liikunta-alan yrittäjän haastattelu.....	22

1 Johdanto

”Jos haaveilet liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjyydestä, nyt on oikea aika lähteä liikkeelle!” (Sippola, 2014. 15). Tämä lause jäi mieleeni ja motivoi toimintaan, kun luin Sippolan kirjaa liikunta- ja hyvinvointialasta. Ajoittain ulkoa päin tullut innostus motivoi jatkamaan ja seuraamaan omia unelmiaan. Tärkeintä on kuitenkin sisäinen palo omaa tekemistä kohtaan. Lähdin toteuttamaan opin- näytetyötäni intohimosta kokonaisvaltaisen lempeään hyvinvointiin sekä yrittäjyyteen!

Yrittäjäksi ryhtyminen vaatii vahvan tahdon, halun sekä tietoisien päätöksen. Ennen yrityksen perustamista on tärkeää tarkastella erilaisia vaihtoehtoja ja tutkailla omia yrittäjyysominaisuuksia sekä valmiuksiaan. Valmiuksien ja suunnitelmallisuuden lisäksi menestyksellä yritys tarvitsee rinnalleen toimivan liikeidean. (Holopainen 2022, 12). Järvinen ja Kari (2017, 7) toisaalta korostavat, että vaikka jokaisen yrityksen perustaminen onkin aina monella tasolla uniikki kokemus niin yrityksen perustajana tai sitä suunnittelevana ei ole koskaan yksin. Monet suomalaiset ryhtyvät yrittäjäksi vuosittain ja on paljon tiettyjä yrittäjyyteen liittyviä teemoja sekä tietoa, jotka voivat helpottaa matkalla kohti yrittäjyyttä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on avata päiväkirjamerkintöjen kautta omaa matkaani kohti hyvinvointialan yrittäjyyttä. Työn tavoitteena on kirjata ylös kaikenlaisia tuntemuksia, heränneitä ajatuksia sekä uusia oivalluksia, joita yrityksen perustamisen eri vaiheisiin sekä osa-alueisiin tutustuminen minussa herättää. Lopulta yrityksen perustaminen ei ole pelkästään faktaa ja byrokratiaa vaan aina myös yrityksen taustalla toimivan tai toimivien henkilöiden oikeaa elämää kaikkine osa-alueineen ja tunteineen.

Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena on seurata henkilön työarkea omassa työtehtävässään. Päiväkirjamuotoisessa opinnäytetyössä tärkeää on analysointi. Tarkoituksena on analysoida lähtötilanne ja raportoida tekemistä seurantajaksojen ajan. Teemat seurantajaksoille määritetään ennen aloitusta. Jakson aikana analysoidaan ja arvioidaan kehitystä ja heränneitä oivalluksia. Päiväkirjamuotoinen opinnäytetyö on tietynlainen blogi, johon jaetaan omaa kehitystä, ajatuksia, oivalluksia, kohdattuja haasteita, ongelmia sekä ongelmanratkaisua. Päiväkirjamuotoinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja sen tärkein tavoite onkin ammatillinen kasvu. (Haaga-Helia). Omalla kohdalla seuran ja raportoin yrityksen perustamisprosessin eri vaiheista sekä ajatuksista.

Opinnäytetyön seurantajaksoilla tutustun yrittäjyyden erilaisiin teemoihin neljän seurantajakson aikana. Ensimmäisellä seurantajaksoilla tutkailen yrittäjyyttä ja yrityksen perustamisprosessia, toisella viikolla erilaisia yritysmuotoja, kolmannella viikolla yritysideoita kirkastamista ja liiketoiminta-

suunnitelmaa ja neljännellä viikolla hyvinvointialan yrityksiä Suomessa sekä Etelä-Karjalan alueella. Tavoitteena on kirkastaa ja saada uusia oivalluksia yrittäjyydestä ja yrittäjyyden eri osa-alueista sekä tunnustella ja analysoida omia ajatuksia sekä tunteita seurantajaksojen ajalta.

2 Lähtötilanteen kuvaus

Olen itse jo pidemmän aikaa pohtinut oman yrityksen perustamista. Ajatuksia ja ideoita on ollut monenlaisia, ja ne ovat muokkautuneet sekä muuttuneet ajan kuluessa. En ole itse koskaan perustanut yritystä tai ollut osana yritystä, joten lähtötilanteessa olen aika lailla uudenlaisen asian äärellä. Yrittäjyyteen olen kuitenkin saanut tutustua liikunta-alan opintojen sekä muutamien yrittäjätutustujen kautta. Lisäksi olen jonkin verran itseopiskellut oman kiinnostukseni kautta yrittäjyyttä, tutustunut alueen hyvinvointialan yrityksiin sekä yrityksen perustamisen perusasioihin.

Tällä hetkellä olen keskittynyt osittain opintojeni suorittamiseen sekä kotiäitiyteen. Olen kuitenkin ennen tätä ajanjaksoa elämässäni toiminut työelämässä erilaisissa liikunta- ja hyvinvointialan työtehtävissä. Olen toiminut taitoluistelijoiden pää- ja vastuuvallmentajana, leiriohjaajana sekä ryhmäliikuntaohjaajana. Koen omaavani hyvän lähtökohdan ajatellen yrittäjäksi kasvamista, yrittäjäksi ryhtymistä sekä yrittäjänä kehittymistä. Olen saanut verraten nuoreen ikääni jo jonkin verran kokemusta työelämästä ja myös haastavista työtehtävistä ja näin ollen koen osaavani reflektoida itseäni, tekemistäni sekä ominaisuuksiani. Lisäksi koen, että haasteet, vastuu ja itsenäisyys ovat minulle luonnollisia asioita ja tunnistan niiden yhteyden yrittäjyyteen liittyen. Ennen työelämään siirtymistä elin huippu-urheilijan arkea sekä elämää 17 vuoden ajan. Ura kilpaurheilijana kasvatti minua suuresti ja koen sen olevan iso apu sekä vahvuus tässä hetkessä ja tulevassa, myös yrityksen perustamisessa. Kilpaura luistelijana vaati ja opetti suunnitelmallisuutta, aikataulutusta, itsekuria, motivaation ylläpitämistä, tavoitteiden asettamista ja niiden arvioimista, ahkeruutta, vuorovaikutustaitoja sekä vahvaa itsetuntemusta. Ajattelisin, että kaikkea sitä mitä nykypäivän työelämässäkin tarvitaan. Opinnoista, itseopiskelusta sekä kokemuksistani huolimatta koen, että ennen oman yrityksen perustamista on kuitenkin tärkeää tutustua vielä laajemmin yrittäjyyteen ja siihen liittyviin teemoihin. Tiedän aiemmin oppineestani, että suunnitelmallisuus on lähes kaikessa tekemisessä aina yksi tärkeimmistä asioista. Myös Meretniemen sekä Ylösen (2008, 24) mukaan liiketoimintasuunnitelma eli yritystoiminnan kokonaisvaltainen suunnitelma on toimivan yritystoiminnan perusta.

Olin luistelijana ja urheilijana hyvin itsetietoinen, tarkka, ajoittain myös ankara itselleni. Olenkin paljon reflektoinut jälkepäin uraani, opittuja toiminta- ja ajatusmalleja ja se on tehnyt hyvää. Jokapäiväiseen tekemiseen kuului oman tekemisen arviointia, uusien tavoitteiden asettamista sekä kovaa ja pitkäjänteistä työtä tavoitteiden saavuttamisen eteen. Lisäksi urheilijan arkeen kuului monien erilaisten ihmisten kohtaamista sekä vuorovaikuttamista yleensäkin. Osa kilpauraani oli myös sponsoreiden sekä yhteistyökumppaneiden tapaaminen sekä edustaminen. ”Yrittäjyydessä ja huippu-urheilussa on paljon yhteistä. Tavoitteiden lisäksi pitää olla valmis tekemään töitä unelmiensa eteen sekä omata myös hieman hulluutta ja uskallusta heittäytyä, löytää oma polku menes-

tykseen.” (Sippola 2014, 13). Myös Pekkalan (2011, 49-50) mukaan urheilu-ura näyttäisi ainoastaan vauhdittavan myöhempää urakehitystä työelämässä. Lisäksi urheilu-uralla saatua erityisosaamista voidaan usein hyödyntää myös uran jälkeisessä tai jo uran aikana alkaneessa työelämässä. Aina toki vaaditaan taitoa soveltaa osaamista tilanteen vaatimalla tavalla, mutta kilpauran hyödyt työelämässä on havaittavissa.

2.1 Ajatuksia ja kokemuksia yrittäjyydestä

Lapsuudessani lähipiiriini ei kuulunut oikeastaan yhtäkään yrittäjää. Tältä osin en muista saaneeni lapsena kovin laajaa tai monipuolista käsitystä yrittäjyydestä. Tämän vuoksi yrittäjyys sekä yrittäjät tuntuivat aina kaukaiselta ja sitä pidettiin omassa lähipiirissäni vain tietynlaisten ihmisten juttuna. Yrittäjistä puhuttiin aina kiireisinä ja toisaalta rikkaina. Yrittäjyys siis todella aiemmin tuntui kaukaiselta ja tavallaan vieraalta, varsinkin sellaisenaan minkälaisena se minulle näyttäytyi. Elämässäni ei ole korostettu yrittäjyyden tai yritysideoiden tärkeyttä. Lähinnä aina totuin siihen, että korostettiin vakaata elämää ja sitä kautta esimerkiksi työelämän virkapaikkoja.

Lapsuuden kokemuksista huolimatta yrittäjyys on tuntunut itsestäni koko ajan mielekkäämmältä ja kiinnostavammalta. Yrittäjyyden polulle astuminen on jo pidempään ollut mielessä sekä suunnitelmassa. Olen seurannut monia pienyrittäjiä muun muassa sosiaalisessa mediassa, joiden arki vaikuttaa toimivalta, inspiroivalta ja järkevältä. Tuntuu ettei yrittäjyyden tarvitse olla pelkkää kiirettä ja suorittamista vaan omien intohimojen toteuttamista muun elämän ohessa. Näenkin yrittäjyyden nykyään niin, ettei sen tarvitse olla joko tai. Yrittäjyys houkuttelee sen monipuolisuuden ja tietynlaisen vapauden vuoksi. Pidän ajatuksesta, että saisi vaikuttaa omaan arkeen, työrytmiin sekä muutenkin lähes kaikkeen työhön mitä elämässä tekee.

Viimeisinä vuosina olen päässyt lähemmin tutustumaan yrittäjyyteen omassa lähipiirissäni. Olen saanut nähdä monenlaista yrittäjyyttä ja se on ollut mielenkiintoista sekä avartavaa. Nykyään kokemukseni yrittäjyydestä ovat ennen kaikkea positiivisia, innostavia sekä suurimmalta osin tasapainoisia. Olen päässyt todistamaan upeita onnistumisia sekä itsensä toteuttamista. Se on aina yhtä motivoivaa ja auttaa myös itseä kulkemaan kohti omia visioita sekä unelmia! Toisaalta yrittäjyys ei näyttäydy minulle myöskään aina helppona ja inspiroivana vaan se on usein myös elämän eri osa-alueiden priorisoimista, aikatauluja, ideointia, haasteita ja isoa vastuuta.

Mielikuvani yrittäjyydestä on kuitenkin nykyään enimmäkseen inspiroiva, innostava sekä vapaa. Näen yrittäjyyden itsensä toteuttamisena intohimojen sekä kiinnostusten kohteiden äärellä. Yrittäjillä on tärkeä tehtävä yhteiskunnassa, tuoden esiin omaa asiantuntijuuttaan palveluiden sekä tuotteiden muodossa. Myös Sippola (2014, 20) avaa kirjassaan yrittäjyyden isoa merkitystä ajatellen

yhteiskunnan hyvinvointia. Lisäksi hän korostaa, että yritys tarvitsee kaikissa tapauksissa ja toimintaan yhteiskunnallisen merkittävyyden lisäksi ammattitaitoa ja toimivaa johtajuutta.

2.2 Yrittäjäominaisuuksien tarkastelu

Viime vuosien aikana olen yhä vahvemmin kulkenut kohti yrittäjyyttä ja tunnistanut itsessäni yrittäjälle sopivia ominaisuuksia. Koenkin omaavani yrittäjälle sopivia persoonallisuuden piirteitä ja pystyn kantamaan vastuuta sekä olemaan itsenäinen työhön liittyvissä tehtävissä sekä elämässä yleensäkin. Olen toteuttanut opinnäytetyön kanssa samaan aikaan Ideasta yrittäjäksi -kurssia (LAB-ammattikorkeakoulu), minkä kautta olen päässyt toteuttamaan myös yrittäjyyteen ja yrittäjäominaisuuksiin liittyviä testejä. Testien kautta olen saanut vahvistusta omalle kokemukselleni siitä, että yrittäjyys voisi olla minulle sopiva tapa tehdä ja toteuttaa työtä. Testien tulosten mukaan minulla on valmiudet yrittäjyyden vaatimaan itsenäisyyteen, oma-aloitteisuuteen sekä rohkeutta tehdä valintoja omaan elämäni ja työhöni liittyen. Lisäksi tunnistan itseni siitä, että teen mielelläni töitä itsenäisesti, mutta tulen myös hyvin toimeen tiimin kanssa.

Suomi.fi -sivustolla kerrotaan, että yrittäjyys sopii toisille ihmisille paremmin kuin toisille, mikä on hyvinkin luonnollista. Yrittäjyyttä tukevat usein tietyt persoonallisuuden piirteet. Sivustolla kerrotaan, että muun muassa kunnianhimo, itsenäisyys sekä innovatiivisuus ovat yrittäjille tärkeitä piirteitä. Myös yrittäjyyteen liittyvien aiheiden tunteminen ja osaaminen helpottavat suunnittelua sekä tekemistä yrittäjyyden alussa sekä sen aikana. Sivustolla mainittuja yrittäjyystaitoja ovat muun muassa yritystoiminnan ja taloushallinnon periaatteiden tunteminen sekä yleisen ideoimisen taito. Suomi.fi on verkkopalvelu, mikä kokoaa yhteen erilaisia kansalaisille tärkeitä ohjeistuksia sekä antaa neuvoja yrittäjille muun muassa yrityksen perustamiseen liittyen.

Omia yrittäjyysominaisuuksia voi myös testata erilaisilla yrittäjyystesteillä, kuten Uusyrityskeskuksen yrittäjyyspelillä. (Uusyrityskeskus). Mielestäni on mielenkiintoista pohtia omaa persoonallisuuttaan ja omia yrittäjyysominaisuuksiaan. Yrittäjyyteen liittyvät testit voivat tuoda lisää tietoa itsestä ja ominaisuuksistaan. Lopulta toki mikään testi ei voi päättää, voiko yrittäjäksi ryhtyä, mutta parhaimmillaan se voi tuoda hyvää itsevarmuutta uskaltaa lähteä kohti yrittäjyyttä. Olen itse tehnyt joitakin yrittäjyysominaisuuksiin liittyviä testejä, ja ne ovat lähes aina tukeneet, mutta toki myös haastaneet omaa näkemystäni itsestäni ja ominaisuuksistani. Näen itse tärkeiksi yrittäjyysominaisuuksiksi itsensä tuntemisen, elämänhallintataidot, innovatiivisen mielen sekä sopivan rohkeuden. Myös Y-studion artikkelissa kerrotaan, että pelkästään luonteenpiirteiden kautta ei voida ennustaa yrittäjän menestymistä. Monille menestyneille yrittäjille yhteistä on kuitenkin kokemus siitä, että he pystyvät vaikuttamaan omaan elämäänsä. Tätä persoonallisuuden piirrettä sanotaan hallintakäsitykseksi. Hallintakäsitys taas voi olla joko ulkoinen tai sisäinen. Mikäli sisäinen hallintakäsitys on korkea, henkilö uskoo voivansa vaikuttaa tapahtumiin ympärillään. (Y-studio).

Anne Kainlauri (2007, 28-29) avaa kirjassaan yrittäjämäistä asennetta. Kirjassa hän kertoo, että yrittäjän identiteetti ja toimintatavat kehittyvät pikkuhiljaa. Lisäksi hän mainitsee, että ihmisen sisäinen yrittäjyys tarkoittaa yrittäjän omaa asennetta, omaehtoista, aktiivista ja kyseenalaistavaa toimintaa. Sisäisen yrittäjän ollessa tasapainoinen toiminta on uudistavaa, mutta silti järkevää. Tämä käy hyvin järkeen, sillä ihminen kehittyy elämän kaikilla osa-alueilla pikkuhiljaa ja ajan kanssa. Jotta asioita saadaan tehdyksi, niin tarvitaan tietynlaista motivaatiota sekä aktiivisuutta. Ihmisellä voi olla tiettyjä yrittäjyyttä tukevia ominaisuuksia, mutta osa opeista ja taidoista on aina opeteltavissa käytännön tekemisen kautta. Kainlauri avaa yrittäjämäistä asennetta mielenkiintoisesti. Elämä on myös minun mielestäni aina aktiivista toimijuutta, joten on tärkeää tiedostaa, että kaikkia ominaisuuksia ja taitoja voi aina kehittää sekä opetella. Ihminen on myös aktiivinen toimija ja voi vaikuttaa elämäänsä aika lailla kaikilla osa-alueilla.

Yrittäjäominaisuuksien tarkastelu on ollut kaikkiaan mielenkiintoista. Ymmärsin, että yrittäjyyttä tukevat toki tietyt persoonallisuuden piirteet, kuten sisäinen yrittäjyys, aktiivisuus, itsenäisyys sekä rohkeus. On hyvin luonnollista, että juuri nämä piirteet ihmisessä kannustavat sekä lisäävät valmiuksia kulkea kohti yrittäjyyttä. Yrittäjyys ei näin ollen varmastikaan sovi kaikille, mutta mikäli sisäinen palo ja kiinnostus yrittäjyyttä kohtaan löytyy, aina voi opetella, oppia sekä sisäistää uusia asioita. Ennen yrittäjyyden polulle astumista on tärkeää pohtia erilaisia skenaarioita sekä omaa tilannettaan. Se helpottaa näkemään omaa tilannetta laajemmin ja paremmin. Aina voi myös pienenkin kipinän herätessä kysyä neuvontaa oman alueen palveluista, mikäli sellaisia löytyy. Ammatillaisen näkökulma voi tuoda heti alussa raikkaita sekä asiantuntevia mielipiteitä ja pointteja. Näkisin, että jokaisen yrittäjän takana on aina jonkinlainen motiivi lähteä kohti yrittäjyyttä, riippumatta persoonallisuuden piirteistä tai omasta menneisyydestä. Se voi liittyä haluun tarjota uudenlaista tuotetta tai palvelua, rakentaa itselleen omannäköisempää elämää tai tuoda omalla tavallaan omaa asiantuntijuuttaan ilmi.

3 Seurantajakson raportointi viikkoanalyysineen

Seurantajaksoilla tutustun ennalta määritettyihin yrittäjyyteen liittyviin teemoihin. Seurantajaksojen tavoitteena on lisätä tietoa yrittäjyydestä sekä yrityksen perustamisprosessista. Päiväkirjamerkinnoissä kerron omia ajatuksia, oivalluksia sekä tuntemuksia seurantajakson sekä teemaviikkojen ajalta. Taustalla kulkee ajatus sekä visio oman hyvinvointialan yrityksen perustamisesta.

3.1 Seurantajakso 1: Yrittäjyys ja yrityksen perustaminen

Tällä seurantajaksolla 28.2.-13.3.2022 tarkastelen yrittäjyyttä ja yrityksen perustamisprosessia. Tunnustelen omia tunteita, ajatuksia ja mahdollisia uusia oivalluksia yrittäjyydestä sekä etsin tarvittavaa tietoa kohti oman mahdollisen tulevaisuuden yrityksen perustamisesta. Koen, että yrittäjyyteen liittyy paljon asioita sekä osa-alueita. Näin seurantajakson alussa kokonaisuus tuntuu tavaltaan laajalta, mutta aiheen laajuudesta huolimatta yrittäjyyteen liittyvät aiheet tuntuvat mielekkäiltä sekä mielenkiintoiselta.

Avasin kohdassa ”Ajatuksia ja kokemuksia yrittäjyydestä” enemmän omakohtaisia kokemuksia yrittäjyydestä. Yrittäjyys ei siis itsessään ole minulle kovinkaan tuttua, varsinkaan lapsuudessa. Myöhemmin olen kuitenkin päässyt tutustumaan yrittäjyyteen muutamien yrittäjätuttujen kautta. Kiinnostus yrittäjyyttä kohtaan on kuitenkin ollut jo pidemmän aikaa.

Tässä hetkessä ja yrittäjyysviikon alussa oma tuntemus ja ajatus yrittäjyydestä on mielekäs sekä innostava. Omaa yritystä kohti kulkeminen tuntuu tässä kohdin elämää oikealta sekä merkitykselliseltä. Tuntuu että minua on viety tähän suuntaan jo pidemmän aikaa. Ajatus omasta yrityksestä ja omien tuotteiden sekä palveluiden tarjoaminen tuntuu jännittävältä ja osittain pelottavaltaakin. Nämä ovat varmasti luonnollisia sekä tärkeitäkin tunteita käydä läpi tässä kohdin, kun yritystoimintaa suunnittelee ja ideoi. Kaikesta huolimatta on tärkeää pohtia ja nähdä, mihin suuntaan elämässä on menossa ja sitä kautta mitä yrittäjyys yleisellä tasolla tarkoittaa. Sitä usein pohtii, että onko itsellä annettavaa nimenomaan yrittäjänä ja miksi juuri minun palveluitani ostettaisiin. Järvisen ja Karin (2017, 25) mukaan nämä ovatkin tärkeitä kysymyksiä pohtia ja käydä läpi pohtiessaan yritystoimintaa. Heidän mukaansa on tärkeää pohtia muun muassa sitä, onko itsellä jotakin tietoa tai osaamista, jota vain harva tietää tai osaa, mikä toimiala tai alue on itselle tuttu ja josta tietää enemmän kuin muut sekä keneltä voisi saada lisätietoja mahdollisuuksista. Näiden kysymysten kautta voi tarkastella, olisiko itsellä mahdollisesti annettavaa omilla vahvuusalueillaan.

Yrittäjyys yleisesti on yksi tapa tehdä työtä. Yrittäjyyden kautta voi työllistää itsensä sekä mahdollisesti ja halutessaan myös muita ihmisiä. Yrittäjyys on parhaimmillaan inspiroiva ja motivoiva muoto

tehdä työtä. Yrittämisen kautta voi myös Uusyrittyskeskuksen mukaan hyödyntää omaa osaamistaan. Yrittäjyys on aina myös jonkin suuruisia riskejä sekä vastuuta. (Uusyrittyskeskus).

Yrittäjyyteen liittyy myös erilaisia säännöksiä ja byrokratiaa. Tietyt alat tarvitsevat elinkeinotoiminnan aloittamisen lupia sekä ilmoituksia, jotta toiminta on laillista. Lisäksi yrittäjyyden alussa on tehtävä perustamisilmoitus, pankkitilin avaaminen, mahdolliset patenttisuojat ja mikäli yritys palkkaa työntekijöitä, on hoidettava kuntoon työntekijöiden työsopimukset, työehtosopimukset sekä muut lakisääteiset asiat. Tärkeää on huomioida valitun yritysmuodon verotus, vakuutukset sekä tarvittavat oikeudet. (Holopainen 2022, 3-5).

Yrittäjyysteemajakson aikana oivalsin, että yrittäjyys sopisi minulle työmuotona. Pidän tietynlaisesta vapaudesta ja siitä, että saisin olla oman itseni johtaja. Lisäksi en kauhistu vastuusta tai pienistä riskeistä. Ajattelenkin, että elämä on aina tietynlaista riskiä, mutta myös hienoja mahdollisuuksia ja kokemuksia. Aina kannattaa yrittää, mikäli se tuntuu kutsuvalta. Se rikastuttaa elämää, kun tuodaan esiin omaa asiantuntijuuttaan sekä palveluitaan. Kuitenkin suunnitelmallisesti ja ajatuksen kautta. Ajatuksissa on ollut, että lähtisin yrittäjyyteen yksinyrittäjänä. Järvinen ja Kari (2017, 48) kannustavat pohtimaan tarkoin haluaako yritystä lähteä perustamaan yksin, koska useammalla tekijällä on luonnollisesti myös enemmän tietoa eri osa-alueista. Tämä onkin hyvä pointti ja se tulee punnita tarkoin. Toisaalta aina voi silti tehdä yhteistyötä kanssaryittäjien tai muiden ammattitaitoisten ihmisten kanssa.

Lisäksi viikko selvensi taas lisää ajatusta kokonaisvaltaisesti yrittäjyydestä. Ideasta yrityksesi -kursilla (LAB-ammattikorkeakoulu) pääsin katsomaan muutamia kokemuksia yrittäjiltä ja se oli mielenkiintoista ja oivalluttavaa. Oivalsin, että myös yrittäjiin kuuluu kaikenlaisia yrittäjiä ja eri laajuista toimintaa. Usein yrittäjän taustalla on kuitenkin innostus yrittää, tehdä ja toteuttaa ideoita käytännössä! Näiden asioiden ymmärtäminen on innostavaa ja motivoivaa. Yrittämistä voi aina aloittaa myös pienesti ja niin sanotusti kokeilun kautta, mutta kuitenkin aktiivisesti ja motivoituneena. Myös Järvinen ja Kari (2017, 55) herättelevät pohtimaan, miten suuria riskejä kannattaa ja on valmis omassa yritystoiminnassa ottaa. Toisaalta jonkinlaisia riskejä kuuluu aina yritykseen, johon sijoittaa omaa aikaa ja voimavarojaan.

Tällä seurantajaksolla tutustuin myös yrityksen perustamiseen konkreettisella tasolla. Tarkastelin askelmia kohti oman yrityksen perustamista. Yrityksen perustamiseen löytyy erilaisia lainsäädäntöjä sekä muita ohjeistuksia ja sääntöjä. Finlexin sivulta löytyy ajankohtainen lainsäädäntö eri toimialoille. Joillakin aloilla sääätely on tarkempaa kuin toisilla. Muutoin Suomessa on elinkeinon harjoittamisen vapaus. (laki elinkeinon harjoittamisen oikeudesta 122/1919). Yrityksen perustamiseen liittyy erilaisia vaiheita sekä askelmia. [Bisnes.fi](https://www.bisnes.fi) -sivusto avaa yrityksen perustamisprosessia kohta kerrallaan. Sivuston mukaan ensiksi on tärkeää valita itselleen ja yritykselleen sopiva yritysmuoto,

minkä jälkeen on helpompi tutkailla valittuun yritysmuotoon liittyviä yksityiskohtia. Yritysmuodon valinnan jälkeen suunnitellaan liiketoimintaa eli toteutetaan yrityksen liiketoimintasuunnitelma sekä ideoita, joita mahdollisesti voidaan halutessaan testauttaa pienemmässä mittakaavassa. Näiden asioiden lisäksi sivuston artikkelin mukaan on tärkeää määrittää yrityksen budjetti, tehdä laskelmat ja selvittää mahdolliset yrityksen tarvitsemat luvat kuntoon. Tietyillä aloilla tarvitaan erityisiä lupia toiminnalle. Seuraavia vaiheita ovat starttirahan hakeminen, jota täytyy hakea jo ennen yritystoiminnan aloittamista, yrityksen nimeäminen ja yrityksen rekisteröiminen, tarvittavien liiketilan ja välineiden hankkiminen. Lisäksi tärkeää on markkinoinnin suunnittelu ja sen varhainen toteutus, sillä ilman asiakkaita ei ole yritystoimintaa. Ennen toiminnan aloitusta on myös hyvä toteuttaa yrityksen riskikartoitus ja hankkia tarvittavat vakuutukset. Lisäksi yksi tärkeä osa yrityksen perustamista on selvittää laskutus ja kirjanpito. Pienimuotoisen yrityksen kirjanpidon voi tehdä itse, mutta laajemmassa toiminnassa kirjanpitäjän palkkaaminen tulee ajankohtaiseksi. Yllä olevien asioiden lisäksi on pohdittava, tarvitseeko yritys henkilöstöä. (Bisnes.fi). Yrityksen perustamisen vaiheet avautuvat lisää opinnäytetyön edetessä, sillä tarkastelen kaikkia osa-alueita seurantajaksoilla.

Yrityksen perustamisprosessi vaikuttaa tässä hetkessä lukemani tiedon kautta luonnolliselta ja järkevältä. Kaikilla vaiheilla on tärkeä tehtävä, jotta yritystoiminnasta tulisi mahdollisimman laadukasta ja toimivaa. Opinnäytetyöprosessi on hyvänä tukena kohti yrityksen perustamista.

3.2 Seurantajakso 2: Yritysmuodot

Toisella seurantajaksolla 14.-27.3.2022 tutustun erilaisiin yritysmuotoihin. Olen jo aiemmin opinnoissani tutustunut hieman yritysmuotoihin, joten aihe on jollakin tasolla tuttua. On kuitenkin mielenkiintoista tutkia asiaa lisää ja tutustua yritysmuotoihin laajemmin. Aiemmin yrittäjyyttä pohtiesani sekä opintojen kautta olen myös itse pohtinut, että mikä voisi olla juuri minulle ja yritykselleni sopiva yritysmuoto.

Erilaisia yritysmuotoja ovat toiminimi, osakeyhtiö, avoin yhtiö, osuuskunta, kevytyrittäjyys ja kommandiittiyhtiö, joihin liittyy kaikkiin omat yksityiskohtansa, byrokratiensa sekä verotuksensa. Suomessa suosituimmat yritysmuodot ovat osakeyhtiö sekä toiminimi eli yksityinen elinkeinonharjoittaja. (Yrityksen-perustaminen.net).

Yritysmuotoja on monenlaisen tarpeeseen ja jokaisella yritysmuodolla on omat vahvuutensa, sääntönsä sekä verotuksensa. Selkeää tietoa yritysmuodoista löytyy hyvin, joten itselle sopivan yritysmuodon valitseminen ei pitäisi olla turhan vaikeaa. Apua on aina tarjolla ja yrittäjyyteen kannustetaan myös kuntien sekä valtion tasolta. Lappeenrannan alueella Wirma Lappeenranta tarjoaa paikallisille yrityksille sekä yrittäjäksi aikoville maksutonta yritysneuvontaa, mikä tähtää alueen elinvoimaisuuden sekä työpaikkojen ylläpitämiseen sekä kehittämiseen (Wirma Lappeenranta).

Toiminimi eli yksityinen elinkeinonharjoittaja on Suomessa toiseksi suosituin yritysmuoto. Toiminimi sopii maltilliselle yritystoiminnalle, minkä kautta tarjotaan omaa osaamistaan sekä palvelujaan. Toiminimiyrittäjällä ei ole niin paljon byrokratiaa verraten muihin yritysmuotoihin. Toiminimen perustaminen ei vaadi suuria ponnisteluja ja sen perustaminen on verraten helppoa ja halpaa. Toiminimi perustetaan tekemällä ilmoitus kaupparekisteriin. Ilmoituksen tekeminen maksaa sähköisesti 60 euroa ja paperisella lomakkeella 115 euroa. Toiminimiyrittäjäyys sopii yritykselle, mikä ei tarvitse suuria hankintoja tai koneita eli suuria lainoja. Toiminimiyrittäjä on yritystoimintaa harjoittava henkilö, joten yrittäjä on itse henkilökohtaisesti vastuussa kaikista yritykseen liittyvistä sopimuksista sekä mahdollisista veloista. (Yrittäjät.fi). Yksityisen elinkeinonharjoittajan ainoa toimielin on yrittäjä itse eli yrittäjä päättää yrityksensä päätöksistä ja sopimuksista itsenäisesti (Holopainen 2022, 26).

Osakeyhtiö taas on suosituin yritysmuoto Suomessa. Osakeyhtiö sopii hyvin yhdelle tai usealle omistajalle, sillä osakeyhtiö koostuu osakkeista. Näin ollen yrityksen omistus usein jakaantuu useammalle henkilölle. Osakkaiden riski yritykseen liittyen on vain yritykseen sijoittama rahamäärä. Osakkaat eivät näin ollen ole henkilökohtaisesti vastuussa yrityksestä, mikäli sitä kohtaisi konkurssi. Osakeyhtiö on veloitettu tekemään tilinpäätöksen eli tässä yritysmuodossa on kahdenkertainen kirjanpito. (Yritä.fi). Osakeyhtiössä on toiminimeen verrattuna enemmän toimielimiä, kuten hallitus, hallintoneuvos, toimitusjohtaja sekä yhtiökokous. (Holopainen 2022, 31-35).

Omien pohdintojen sekä yritysmuotoihin tutustuttuani ajattelen, että ainakin alussa paras yritysmuoto juuri minun tarpeisiini olisi toiminimi eli yksityinen elinkeinonharjoittaja. Yrittäjät.fi sivulla kerrotaankin, että toiminimi on paras yritysmuoto, mikäli haluaa myydä omaa osaamistaan ja työllistää vain itsensä. Lisäksi sivustolla mainitaan, että toiminimi sopii yrittäjälle, joka ei tarvitse suurta lainaa vaan toiminta on siltä osin maltillista. (Yrittäjät.fi). Myös tämän tiedon valossa valitsisin itselleni yritysmuodoksi toiminimen, sillä en tarvitse alussa suuria investointeja tai välineistöä.

Tällä seurantajaksolla opin lisää eri yritysmuodoista sekä niiden eroista. Lisäksi sain selvennystä mahdollisen oman yrityksen yritysmuodolle. Koen, että yritysmuodon valinnan jälkeen pystyy paremmin tarkastelemaan kyseisen yritysmuodon tarpeita sekä muuta byrokratiaa. Yrityksen perustamisoppaasta (Holopainen 2022) löytyy ajankohtaista tietoa eri yritysmuotojen perustamisesta selkeästi sekä yksityiskohtaisesti. Yritystoimintaan liittyviä ohjeistuksia muokataan säännöllisesti, joten on tärkeää tietää kunkin yritysmuodon ajankohtaiset tiedot, verotukset, vaatimukset sekä tarvittavat luvat ja vakuutukset.

3.3 Seurantajakso 3: Yritysidean kirkastaminen ja liiketoimintasuunnitelma

Tällä seurantajaksolla 28.3.-10.4.2022 pohdin yritysidean kirkastamista sekä yrityksen liiketoimintasuunnitelman laatimista. Olen jo muutaman vuoden ajan pyöritellyt mielessäni erilaisia yritysideoita sekä palveluita. Ideat ovat eläneet ajan kanssa ja tulevat varmasti elämään sekä muuttumaan jatkossakin. Tällä hetkellä on kuitenkin tullut vahva tunne siitä, että olisi hyvä kirkastaa ideaa siihen suuntaan, mikä tuntuisi sopivalta, mielekkäältä sekä käytännössä toimivalta. Ajattelen, että suunnitelmallisuus ja yritysidean kirkastaminen ovat tärkeitä asioita. Suunnitelmallisuuden ja suunnitelman jälkeen myös itse toiminta nousee tärkeään rooliin. Seurantajakson tavoitteena on selkeyttää liikeidean suunnittelua ja tärkeimpiä asioita, joita ideaa kirkastaessa tulee pohtia.

Liikeidea kertoo lyhyesti ja ytimekkäästi mitä palveluita ja tuotteita tuotetaan, millä tavoin tuotteet saadaan asiakkaille sekä kenelle tuotteita myydään. Näin liikeidean avaaminen voi olla selkeänä runkona mahdollisille rahoittajille sekä yleisenä ohjenuorana yrityksen toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. (Hesso 2015, 25). Tämä on mielestäni hyvä ja selkeä lähtökohta liikeidean kehittämisessä. Liikeidean todella tulee olla selkeä ja helposti informoitivissa. Varsinkin, jos tarkoituksena on hakea rahoitusta omalle yritystoiminnalleen. Selkeä liikeidean kirjaaminen helpottaa sen ymmärtämistä sekä myymistä.

Liikeidean arviointiin voi hyödyntää muun muassa SWOT-analyysia, mikä on lyhenne sanoista Strengths eli vahvuudet, Weaknesses eli heikkoudet, Opportunities eli mahdollisuudet sekä Threats eli uhat. SWOT-analyysin avulla voidaan siis toteuttaa esimerkiksi taulukko, johon kirjataan laajan tarkastelun avulla yrityksen vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia sekä uhkia. Tämän menetelmät avulla voidaan havaita yrityksen perustamiseen liittyviä tärkeitä pointteja. (Holvi).

Talous ja nuoret julkaisemassa artikkelissa käydään läpi vinkkejä oman yritysidean kehittämiseen. Johannes Laine korostaa tekstissään seuraavia asioita. Hänen mukaansa yritysideaa pohtiessa on tärkeää pohtia ensinnäkin yrittäjyyttä yleisellä tasolla ja sitä, miksi juuri itse haluaisi olla yrittäjä. On hyvä kysyä itseltään kysymyksiä yrittäjyyteen liittyen. Lisäksi hän korostaa omien vahvuuksien läpikäymistä, ideaan uskomista sekä tarkastella voiko omalla ideallaan saada rahaa ja mielellään mahdollisimman pian. (Laine 2019). Laineen artikkelissa avaamat vinkit herättivät jälleen ajattelemaan yrittäjyyttä ja yritysideaa laajemmin. On tärkeää ideoinnin lisäksi tiedostaa, että yrittäjyyden yksi tavoite on toiminnan hyödyllisyys sekä myös rahallinen menestyminen, omilla mittareilla toki. On tärkeää nähdä yrittäjyyden eri osa-alueita ja ottaa ne huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Yrityksen laajuus vaikuttaa vahvasti rahoituksen tarpeeseen. Lisäksi motivoitin ajatuksesta, että omaan ideaan on tärkeää luottaa ja niin se aivan varmasti on. Ja se vahvistaa ajatustani siitä, että on mielekästä tehdä yritystoimintaa oman intohimon ja itselle tärkeiden asioiden parissa.

Liiketoimintasuunnitelma on tärkeä askel sekä vaihe kuljettaessa kohti omaa yritystoimintaa. Hesson (2012, 12) mukaan liiketoimintasuunnitelma tarkoittaaakin kokonaisvaltaista yritystoiminnan suunnitelmaa. Suunnitelman avulla pyritään pääsemään haluttuun lopputulemaan eli henkilön unelmaan omasta yritystoiminnasta. Liiketoimintasuunnitelmassa avataan konkreettisesti yrityksen tarjoamia ja kehittelemiä tuotteita, mahdollisia tulevaisuuden asiakkaita ja liikeideoita. Näiden asioiden lisäksi liiketoimintasuunnitelmassa esitetään yrityksen rahoitus- sekä kannattavuuslaskennat. Liiketoimintasuunnitelma sisältää myös tärkeää tietoa yrityksen imagosta, visuaalisesta ilmeestä sekä yrittäjän omista taidoista ja vahvuuksista. (Suomi.fi). Tutustuessani liiketoimintasuunnitelman suuntaviivoihin olen ymmärtänyt sen olevan yrityksen laajuus huomioiden kattava suunnitelma yritystoiminnan aloittamiseksi sekä jatkuvuuden turvaamiseksi. Liiketoimintasuunnitelmaa muokataan ajan mittaan ja mikäli yritystoiminta uudistuu tai muuttuu.

Liiketoimintasuunnitelman voi toteuttaa esimerkiksi maksuttomalla Oma Yritys-Suomi -sivustolla, josta löytyy työkaluja yritystoiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen. Lisäksi sivustolla on mahdollisuus saada kommentteja yritysneuvojalta. Sivustolta löytyy myös yrittäjyyteen liittyviä testejä, joiden kautta voi tarkastella omia lähtökohtia ja valmiuksiaan.

Liikeideoita ja liiketoimintasuunnitelman laatimista on ollut mielenkiintoista pohtia nyt ja myös jo hieman ennen opinnäytetyön seurantajaksojen aloitusta. Opinnäytetyön kautta olenkin päässyt tarkastelemaan kyseisiä teemoja sekä liiketoimintasuunnitelman konkreettista rakentamista. Oman mahdollisen tulevan yritystoiminnan ja liikeidean pohjana pidän tällä hetkellä kokonaisvaltaista hyvinvointia, asiakkaan lempeää kohtaamista sekä luontoyhteyden vaalimista. Tarkempaa yritysideoita en halua avata työssäni, mutta konkreettisella tavalla nämä osa-alueet ilmenisivät henkilökohtaisissa valmennus- ja mentorointitapaamisissa sekä visuaalisemmissa työpajoissa ja hetkissä. Visiossani näen toiminnassani myös vahvasti luonnon, jota hyödyntämällä toimintaan saadaan kokonaisvaltainen ja kokemuksellinen ote. Koen, että hyvinvointi on hyvin laaja kokonaisuus ja hyvinvoinnin kokemuksen voi saada monesta asiasta. Jo pidempään minua on kiehtoneet luonnon kauneus ja syklistyys, kasvit sekä kukat ja niiden hyvinvointia kohottava vaikutus. Rakastan ihastella luonnon syklejä, kuten vuodenaikoja, aamun sarastusta ja illan rauhaa, luonnon mielellöntä viisautta ja muotoja. Se tuo ainakin minulle kokemuksen hyvinvoinnista ja elämän pienistä, mutta suurista asioista. Haluaisinkin yhdistää kukkien kanssa työskentelyn työhöni hyvinvoinnin, kehon lempeän liikkeen ja luonnossa toimimisen kanssa. Unohtamatta ihmisen omaa potentiaalia ja voimavarakeskeisyyttä. Ajatus yritystoiminnasta on vielä tässä kohdin eläväinen ja annan itselleni luvan rönsyillä, unelmoida, visioida sekä muuttaa ajatuksiani. Uskon itseäni syyttävän yritysideoita rakentuvan entistä tarkemmaksi, kun alan työstää liiketoimintasuunnitelmaa mahdolliselle tulevaisuuden yritykselleni. Jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja haluan vaalia sitä omassa elämässäni sekä mahdollisessa yritystoiminnassa. Lempeää kohtaamista ei ole koskaan

liikaa maailmassa ja haluan asiakkaideni kokevan olevansa tärkeitä sekä ainutlaatuisia. Koen osaavani kohdata erilaisia ihmisiä, haasteita ja elämän yksinkertaisuuden kauneuden, koska olen myös itse löytänyt tieni takaisin masennuksesta ja uupumuksesta kohti hyvinvoivempaa ja elävämpää elämää. Nykyään näen kokemani asiat vahvuutena ja herkkyytenä ymmärtää ihmisten erilaisia tilanteita sekä olosuhteita. Vaikeudet opettavat usein meille eniten elämästä ja tunnistan tämän hyvin omassa elämässäni. Olen tehnyt paljon töitä itseni kanssa yksin sekä muiden ammattitaitoisten ihmisten kanssa ja se on antanut hurjasti työkaluja tämänhetkiseen tilanteeseeni ja ihmisten kanssa toimimiseen.

Luonto tulee varmasti tulevaisuudessakin olemaan osa hyvinvoinnin ylläpitämistä sekä virkistäytymistä. Tyrväisen, Kurttilan, Sieväsen ja Tuulentien (2014, 40-41) mukaa ulkoilun ja luontoon haakeutumisen motiivit vaihtelevat henkilöstä riippuen. Yhteneväisyyksiä on kuitenkin monia. Luontoon lähdetään hakemaan rauhaa, hiljaisuutta, elämyksiä, vapaaehtoista yksinäisyyttä ja täyttämään sosiaalista tarvetta. Lisäksi kirjassa avataan luonnon tuomia hyötyjä, mitä ovat muun muassa luonnon- ja itsekunnioituksen vahvistuminen, virkistyneisyyden kokeminen sekä tunne henkisen ja fyysisen kyvykkyyden lisääntymisestä. Lisäksi elämyksen kokemiseen liitetään usein estetiikka, josta puhutaan luonnonmaisemien kohdalla luonnon estetiikasta. Voin itsekkin samaistua hyvin aiheeseen, sillä koen luonnon rauhoittavan ja virkistävän voiman nykyajan ärsykkeiden keskellä voimauttavana sekä upeana mahdollisuutena. Toivottavasti löydämme luonnon parantavan voiman entistäkin paremmin nyt ja tulevassa.

3.4 Seurantajakso 4: Hyvinvointialan yritykset Suomessa

Tällä seurantajaksolla 11.-22.4.2022 tutkin ja tarkastelen liikunta- ja hyvinvointialan yrityksiä Suomessa sekä Etelä-Karjalan alueella. Lisäksi käyn haastattelemassa yhtä lappeenrantalaista liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjää. Olen käyttänyt hyvinvointialan palveluita Etelä-Karjalan alueella jonkin verran, mutta on mielenkiintoista tutkailla asiaa lisää alueellisesti sekä koko Suomen tasolla. Seurantajakson aikana haastattelen lisäksi yhtä liikunta-alan yrittäjää Lappeenrannasta.

Liikunta- ja hyvinvointiala on kaikkiaan laaja käsite, joka kattaa kaiken kokoisia yrityksiä sekä toimijoita. Tämän vuoksi liikunta- ja hyvinvointialan yrityksissä ei ole selkeää yhtä toimialaa, vaan yritykset toimivat usein monien eri alojen rajapinnoilla. Liikunta-ala on ollut viime vuosina kasvava toimiala. Hyvinvointi tuntuu olevan trendikästä ja erilaisia menetelmiä sekä ohjelmia kehitetään kovaa vauhtia. Myös ihmiset ovat valmiimpia pitämään huolta itsestään ja panostamaan omaan hyvinvointiinsa. Toisaalta Sippolan mukaan liikunta- ja hyvinvointiala tarvitsee myös terveitä rajanvetoja ja uudistamista sekä lisää ammattitaitoa. Mahdollisuuksia kehittymiseen on ja tärkeimpinä kehittämiskohtina Sippola pitääkin yrittäjyyttä tukevien rakenteiden luomista, palveluiden kehittämistä sekä yritysmyönteisyyden lisäämistä yhteiskunnassa. Toisaalta Suomessa on valtakunnallisesti

huomattu liikunnan tärkeys ja siihen on panostettu myös erilaisissa kehittämisstrategioissa. (Sipola 2014, 12-20).

Hyvinvointi ja sen etsiminen tuntuu näkyvän tällä hetkellä joka puolella. Sosiaalinen media on täynnä erilaisia valmennusohjelmia sekä dieettejä. Liikunta- ja hyvinvointialalla on paljon erilaisia toimijoita ja jokainen varmasti löytää itselleen sopivia toimintamalleja. Verkkovalmennukset ovat yleistyneet viime vuosina kovalla tahdilla Suomessa. Koen itse verkkovalmennuksissa myös haasteita, sillä valmentaja ei useinkaan ole itse paikalla, kun asiakas toteuttaa harjoitusohjelmia. Verkkovalmennusten suosio juontaa juurensa varmasti niiden helppouteen. Voihan niitä tehdä oikeastaan missä ja milloin vain. Toisaalta kaikenlaisten valmennusten ja pikaratkaisujen kautta liikunta- ja hyvinvointialalla on myös ollut nähtävissä paljon keskustelua valmennusten eettisyydestä sekä tietynlaisesta terveellisyydestä. Jonkin verran siis nykyään liikunta- ja hyvinvointipalveluita tarjotaan myös internetin välityksellä eli paikasta riippumattomia palveluita.

Etelä-Karjalan alueella löytyy jonkin verran liikunta- ja hyvinvointialan yrityksiä. Alueelta löytyy muun muassa isoja sekä pienempiä kuntosalikeskuksia, fysioterapia- ja hierontapalveluita, pilates- ja joogastudioita sekä monia muiden lajien opetuksen tarjoajia. Lappeenrannan alue on itselleni kaikista tutuin, koska olen asunut täällä ison osan elämästäni. Mielenkiinnolla olen seurannut alueen liikunta- ja hyvinvointialaa ja tarjonta on selvästi kehittynyt viime vuosien aikana. Myös niin sanottuja itsenäisiä tekijöitä löytyy hyvinvointivalmennuksiin sekä muihin hyvinvointiin liittyviin palveluihin. Lappeenranta on kaupunkina kohtalaisen kokoinen eli kilpailua riittää luonnollisesti jonkin verran. Monella paikalla on kuitenkin omat vahvuutensa ja asiakaskuntansa ja niin se varmasti lähes kaikkialla meneekin.

Viimeisen parin vuoden aikana liikunta-alaa on kuitenkin testattu äärimmilleen koronatilan vuoksi. Erilaiset rajoitukset ovat vaikeuttaneet liikunta- ja hyvinvointialan toimijoita sekä sitä kautta estäneet yritystoiminnan ajoittain miltei kokonaan. Yle kirjoittaa (Yle verkkouutiset 2022), että Etelä-Karjalassa on kohdattu ja huomattu liikunta-alan yrittäjien heikohko tilanne, koska koronarajoitukset ovat vaikeuttaneet toimintaa suuresti. Sama trendi on varmasti ollut nähtävissä ympäri maata.

On mielenkiintoista nähdä, mihin suuntaan liikunta- ja hyvinvointiala kulkee tulevina vuosina. Hyvinvointi tulee varmasti aina olemaan tärkeä osa ihmisten elämää ja sitä haetaan erinäisistä valmennuksista, ohjauksista, tapahtumista sekä tekemisestä. Kilpailua tulee varmasti aina olemaan alalla ja alueellisesta, mutta näkisin, että omannäköiselle ja laadukkaalle yritystoiminnalle on oma paikkansa palvelutarjonnassa.

3.4.1 Liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjän haastattelu

Päätin kysyä yhdeltä Lappeenrannassa toimivalta liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjältä, että voisinko tulla haastattelemaan häntä yrittäjyyteen sekä oman yrityksen perustamiseen liittyen. Saimme sovittua haastatteluajan ja lähetin hänelle tekemäni haastattelupohjan (liite 1) ennen tapaamistamme. Kävin haastattelemassa Kultra Wellness Oy:n yrittäjää Miina Malvela-Kilpeä 13.4.2022 Kultra Wellnessin tiloissa. Haastattelu äänitettiin kokonaisuudessaan puhelimen sanelimella, josta avasin sen työhön litteroiden. Haastattelupohja syntyi yrittämisen perustamisprosessia tarkastelemalla. Lisäksi oma kiinnostukseni aiheisiin liittyen oli taustalla haastattelurunkoa tehdessäni. Malvela-Kilpi tuli mieleeni, koska olen seurannut hänen perustamansa Kultra Wellnessin toimintaa alusta alkaen. Malvela-Kilpi on verraten tuore yrittäjä, joten hänellä on yrityksen perustamiseen liittyvät aiheet sekä vaiheet vielä hyvin muistissa.

Malvela-Kilven idea omasta yrityksestä on kytenyt mielessä sekä ajatuksissa jo pidemmän aikaa. Suurempi sysäys kohti omaa yritystä heräsi vuonna 2019, kun Malvela-Kilpi koki huonon asiakaspalvelukohtaamisen erään salin omistajan kanssa. Hän alkoi pohtimaan, miksi tukisi enää kyseisen salin toimintaa ja samalla heräsikin ajatus oman yritystoiminnan aloittamisesta. Kuntosalin perustaminen yksittäin ei tuntunut kilpailutilanteen vuoksi hyvältä, mutta Malvela-Kilpi saikin heti ajatuksen yhdistää kuntosali ja tanssistudio. Hänellä on taustalla pitkä ura tanssijana, joten sitä kautta tietoa alueen tanssiseuroista ja tanssiopetuksen tarjoajista. Vuoden 2019 lopusta lähtikin oman yrityksen valmistelut ja selvittely. Kultra Wellness Oy perustettiin kesäkuussa 2020. Toiminta alkoi aluksi tanssistudion sekä valmennustöiden voimin. Tammikuussa 2021 yrityksen uudet viralliset tilat valmistuivat ja myös kuntosali sekä fysioterapiatoiminta saatiin käyntiin.

Yrityksen perustamisprosessin alussa Malvela-Kilven päällimmäisenä tunteena oli innostus kirkas-tuneesta yritysideoista. Koronatilanne toisaalta mietitytti ja nosti epävarmoja tunteita, mutta hän ei halunnut stopata idean kehittymistä. Hän kuitenkin ajattelee, ettei koskaan ele yhtä oikeaa aikaa lähteä rakentamaan omaa yritystä, vaikka korona-aika mietityttiin ja hidasti hieman asioiden kulkua. Kantavina tunteina oli kuitenkin koko ajan into ja kova halu toteuttaa oma yritysidea ja -unelma.

Yrityksen perustamisprosessi alkoi heti ensimmäisen ajatuksen synnyttyä omasta yrityksestä. Malvela-Kilpi oli pitkän selvittelytyön jälkeen ensimmäisenä yhteydessä pankkiin, josta hän selvitti alustavasti mahdollisuutta yritysloinaan. Pankista hän sai lisäksi hyviä vinkkejä tahoista, joihin olla yhteydessä ja selvittää mahdollisuutta yritystukiin. Malvela-Kilven kokemus uuden yrittäjän tukemisesta Lappeenrannassa oli toimivaa, positiivista sekä innostavaa. Wirma Lappeenranta oli yksi informoivista tahoista, jotka auttoivat myös käytännön tasolla kohti oman yritystoiminnan aloittamista.

Malvela-Kilpi ymmärsi prosessissa, että on hyvin tärkeää tehdä tietyt askeleet oikeassa järjestyksessä, jotta edes on mahdollisuuksia saada tiettyjä yritystukia. Ennen pankissa käymistä Malvela-Kilvellä oli toteutettuna yrityksen liiketoimintasuunnitelma. Lisäksi Miina oli selvitelty ja kyselty valmiiksi monia asioita, kuten kuntosalilaitteiden hintoja ja tarjouksia, peilien hintoja, kilpailutilannetta, sopivia toimitiloja sekä valinnut sopivan yritysmuodon. Aktiivisuus on ollut kaikissa vaiheissa tärkeässä osassa ja ilman omaa aktiivisuutta ei asiat edisty mihinkään suuntaan. Malvela-Kilpi korostaa, että on oppinut prosessin aikana hurjasti yrittäjyydestä yleisesti ja se auttaa myös tässä hetkessä. Motivaatiota aktiivisuuteen ei ollut vaikeaa löytää, koska kyse oli omasta unelmien yrityksestä. Malvela-Kilven yrityksen perustamisprosessi kuulostaa menneen niin kuin olen sen itsekin lukemani mukaan ymmärtänyt. Oli mielenkiintoista ja motivoivaa kuulla hänen yrityksen perustamisprosessistaan.

Yrityksen perustamisen hetkellä Malvela-Kilven mukaan ei tapahtunut lopulta mitään kovin konkreettista, koska vasta sen jälkeen pystyi muun muassa tekemään hankintoja sekä kirjoittamaan vuokrasopimuksen tilasta. Toiminta starttasikin pikkuhiljaa ensimmäisen kesän aikana ja aluksi toisessa tilassa. Ihan yrityksen alkuaikoina Malvela-Kilpi koki joitakin ahdistuksen ja epävarmuuden tunteita. Lopulta tässäkin kohtaa koko ajan kantoi oma palo, sisukkuus ja into toteuttaa unelma yrityksestä alalla, jota rakastaa.

Malvela-Kilpi on tässä hetkessä ollut yrittäjänä pian kaksi vuotta. Hän tunnistaa edelleen samat tunnetilat, mitkä ollut läpi yrityksen perustamisprosessin ja ajan yrittäjänä. Tunteita, joita hän tällä hetkellä tunnistaa on into, kova tahtotila sekä onnellisuuden tunne siitä, että yritystoiminta pyörii ja on alun sekä pahimman korona-ajan jälkeen tasoittunut. Toki hän edelleen kokee tietyissä hetkissä epävarmuuden tunteita, mutta hän kokee ne osaksi yrittäjyyttä ja yrittäjyyteen liittyviä riskejä.

Malvela-Kilpi ei ole koskaan keskittynyt liikaa alueen yritysten kilpailutilanteeseen. Hän ei oikeastaan ajattele sitä vaan keskittyy tuottamaan omia palveluitaan omalla konseptillaan. Hän kokee tuovan yhden uuden vaihtoehdon alueen tarjontaan ja kokee, että jokainen ihminen ja yksilö löytää eri paikoista sen oman kotoisan paikan olla ja harjoitella.

Uudelle yrittäjälle tai omaa yritystä suunnittelevalle Malvela-Kilpi antaisi vinkiksi, että ei lähde tekemään asiaa, mikä ei todella tunnu oikealta itselle, rahasta tai muusta piittaamatta. Yrittäjyydessä on paljon työtä, mitä kukaan ei näe ja sitä jaksaa hänen mukaansa tehdä, mikäli ala ja tekeminen on itselle mielekästä. Lisäksi hän korostaa, että on tärkeää seistä joka hetkessä omien päätösten takana. Muita kannattaa kuunnella, mutta lopulta päätökset on tehtävä yksin rehellisenä itselleen ja arvoillaan. Hän kannustaa luottamaan itseensä ja omaan sydämen ääneen. Malvela-Kilpi kokee olevansa oikeassa paikassa ja tekee työtään intohimoisesti ja innolla!

Oli kovin mielenkiintoista ja antoisaa käydä haastattelemassa liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjään. Oli kiva keskustella asioista ja saada kuulla Malvela-Kilven yrittäjäpolusta tähän asti. On innostavaa nähdä ihmisen toteuttavan omaa unelmaan. Se näkyy ihmisen koko elekielestä ja puheesta. Tämä motivoi jälleen kulkemaan kohti omaa unelmaa yrittäjyydestä sekä selvensi jälleen lisää yrityksen perustamisprosessia, toki yhden yrittäjän näkökulmasta, mutta hyvin se tuki jo yrityksen perustamisen vaiheista luettua.

4 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi opetti minulle paljon uutta yrittäjyydestä sekä yrityksen perustamisprosessista. Sain syvennettyä ja selkeytettyä jo aiemmin saatuja tietoja sekä taitoja. Yrittäjyydestä opin erityisesti sen, että usein yrittäjähenkisillä ihmisillä on sisäinen palo toteuttaa itseään sekä tuottaa maailmaan yhä parempia ja laadukkaampia palveluita. Toisaalta taas yrittäjyyteen voi yhtä lailla kasvaa ajan kanssa ja moni osa-alue on täysin opeteltavissa, mikäli motivaatio siihen löytyy. Oivalsin prosessin aikana, että yrittäjyydessä sekä urheilu-urassa on hyvin paljon yhteistä. Niiden taustalla toimii sama eteenpäin vievä voima ja halu kehittyä koko ajan paremmaksi. Yrittäjyydessä sekä urheilu-uralla on tärkeää toimia ja tehdä itse jokapäiväisiä päätöksiä sitä kohti, että voisi toteuttaa asioita vieläkin laadukkaammin sekä taloudellisemmin. Oli hyvin antoisaa toteuttaa opinnäytetyöprosessin rinnalla Ideasta yritykseksi -kurssia. Molemmat kokonaisuudet tukivat hienosti toisiaan ja helpottivat laajempaa ymmärrystä yrittäjyydestä. Ideasta yritykseksi -kurssin eteneminen toi selkeyttä yrityksen perustamisprosessin kulusta. Koko polku askelmerkkeineen kohti omaa yritystoimintaa selkeytyi. Sain opinnäytetyön kautta lisää motivaatiota ja intoa sekä itseluottamusta ja itsevarmuutta lähteä kulkemaan kohti omannäköistä yritystä.

Aluksi hain tapaa toteuttaa päiväkirjamerkintöjä, koska en ole ollut päivätyössä vaan opiskellut kotiäitiyden ohella. Oma tapa tehdä ja toteuttaa merkintöjä helpottui sekä kehittyi prosessin edetessä. Opinnäytetyön tekoprosessi on ollutkin kaikkiaan antoisa sekä opettavainen. Olen oppinut paljon lisää lähdeviittaamisesta sekä pidemmän raportin kirjoittamisesta. Löysin uusia näkökulmia tarkastella yrittäjyyttä sekä yrityksen perustamista. Yrityksiä sekä yrittäjiä on paljon ja täysin erilaisista lähtökohdista, mutta monet samat lainalaisuudet vaikuttavat niiden kaikkien taustalla. Suunnitelmallisuus sekä asioiden tarkastelu ajan kanssa on tärkeää ja suuri osa yrityksen perustamisprosessia. Oivalsin, että aina kannattaa kysyä apua kokeneemmilta yrittäjiltä sekä neuvontaa tarjoavilta tahoilta. Yhteistyössä on aina voimaa ja aion varmasti hyödyntää näitä työkaluja myös itse. Oli myös rikastuttavaa pohtia omia ominaisuuksiani ihmisenä sekä pohtia omaa sisäistä yrittäjäni. Sain vahvistusta sille, että ajatus omasta yrityksestä ei ole ollenkaan huono vaan ennemminkin innostava ja realistinen ajatus sekä unelma.

Koen olevani monessa asiassa hyvin analyyttinen ja osaan tarkastella asioita monesta näkökulmasta. En useinkaan kiirehdi vaan teen taustatyön sekä pohjan mahdollisimman kestäväksi ennen seuraavia askelmia. Uskon näiden ominaisuuksien auttaneen myös opinnäytetyötä tehdessäni, koska jo hyvissä ajoin ennen aloitusta pohdin seurantajaksojen teemat valmiiksi. Tulevaisuudessa tulen edelleen tutustumaan yrittäjyyteen liittyviin teemoihin. Tämä työ oli mielekäs tarkastelu yrittäjyyden osa-alueisiin, liikunta- ja hyvinvointialaan sekä yrityksen perustamisprosessiin. Pidän tätä työtä suurena mahdollisuutena ja tulevassa pääsen entistäkin syvemmälle teemoihin ja tiedän

mistä aloittaa ja miten kulkea kohti omaa yritystä. Tietyt perusaskelmat ovat jo tiedossa ja mielessä ja jään innolla katsomaan mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

Opinnäytetyössä ja seurantajaksoilla olisin varmasti voinut sukeltaa vielä syvemmälle yksityiskohtiin yrittäjyyden teemoissa, mutta arvioin, että tämä laajuus juuri tässä elämäntilanteessa ja työn laajuudessa oli minulle sekä työlleni sopiva kokonaisuus. Tavoitteena oli selkeyttää yrityksen perustamisprosessia sekä avata kenties muillekin samassa tilanteessa oleville perustamisprosessista heränneitä tuntemuksia. Koen myös itse muiden kokemusten ja ajatusten lukemisen mielenkiintoisena sekä opettavaisena. Tulevaisuudessa lähden täsmentämään yritysideaani sekä sen kautta toteuttamaan ja suunnittelemaan yrityksen palveluita, visuaalista ilmettä, tarpeellisia laskelmia sekä nämä yhdistävää yrityksen liiketoimintasuunnitelmaa. Annan ideoiden tulla, elää ja rönsoilla, mutta pyrin siihen, että pääsen suunnitelmissani koko ajan eteenpäin.

Lähteet

Bisnes.fi. Yrityksen perustaminen. Luettavissa: [Yrityksen perustaminen askel askeleelta - Kattava opas tästä \(bisnes.fi\)](#). Luettu 5.4.2022.

Haaga-Helia. Päiväkirjatyyppinen opinnäytetyö. Luettavissa: [Päiväkirjatyyppinen opinnäytetyö Julius Porkka - Video Haaga-Helia](#). Luettu 4.4.2022

Hesso, J. 2015. Hyvä liiketoimintasuunnitelma. Helsingin seudun kauppakamari / Helsingin kaupakamari Oy.

Holopainen, T. 2022. Yrityksen perustamisopas. 32. uudistettu painos. Asiatieto Oy.

Holvi. Mikä on SWOT-analyysi? Luettavissa: [Mikä on SWOT-analyysi ja SWOT-matriisi? | Holvi](#). Luettu 14.4.2022.

Järvinen, M. & Kari, M. 2017. Yritä erehdy onnistu. Otava. Helsinki.

Kainlauri, A. 2007. Ideasta hyvinvointialan yrittäjäksi. WSOYpro. Helsinki.

Laine, J. 2019. Kuusi vinkkiä yritysideokehittämiseen. Talous ja nuoret. Luettavissa: [Kuusi vinkkiä yritysideokehittämiseen - TAT](#). Luettu 5.4.2022.

Laki elinkeinon harjoittamisen oikeudesta 122/1919. Luettavissa: [Laki elinkeinon harjoittamisen oikeudesta 122/1919 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#). Luettu 4.4.2022.

Meretniemi, I. & Ylönen, H. 2008. Yrityksen perustajan käsikirja. Otava. Helsinki.

Oma Yritys-Suomi. Luettavissa: [Oma Yritys-Suomi | Etusivu \(yrityssuomi.fi\)](#). Luettu 12.4.2022.

Pekkala, A. 2011. Mestaruus pääomana. Huippu-urheilun tuottama pääoma yrittäjäksi ryhtymisen kannalta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, kauppakorkeakoulu. Luettavissa: [Mestaruus pääomana. Huippu-urheilun tuottama pääoma yrittäjäksi ryhtymisen kannalta \(ju.fi\)](#). Luettu 14.4.2022.

Sippola, P. 2014. Liikuntabisnes käsikirja liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjille. Myllylahti Oy. Espoo.

Suomi.fi. Liiketoimintasuunnitelma. Luettavissa: [Liiketoimintasuunnitelma - Suomi.fi](#). Luettu 11.4.2022.

Suomi.fi. Yrittäjän persoonallisuuspiirteet. Luettavissa: [Yrittäjän persoonallisuuspiirteet - Suomi.fi](#). Luettu: 23.3.2022.

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014. Hyvinvointia metsästä. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki.

Uusyrityskeskus. Apua yrittäjyyteen. Luettavissa: [Yrittäjyyspeli - Uusyrityskeskus](#). Luettu 23.3.2022.

Uusyrityskeskus. Mitä yrittäminen on? Luettavissa: [Minustako yrittäjä? - Uusyrityskeskus](#). Luettu 4.4.2022.

Wirma Lappeenranta. Neuvonta. Luettavissa: [Neuvonta | Wirma.fi](#). Luettu 13.4.2022.

Yle verkkouutiset. Moni liikuntayrittäjä lopettaa Etelä-Karjalassa: syynä koronarajoitukset. Luettavissa: [Moni liikuntayrittäjä lopettaa Etelä-Karjalassa: syynä koronarajoitukset | Yle Uutiset](#). Luettu 22.3.2022.

Yrittäjät.fi. Toiminimi. Luettavissa: [Toiminimi - Yrittajat.fi](#). Luettu 22.3.2022.

Yrityksen-perustaminen.net. Yritysmuodot. Luettavissa: [Yritysmuodot Suomessa | Mikä sopii minun liiketoimintaan? \(yrityksen-perustaminen.net\)](#). Luettu 22.3.2022.

Yritä.fi. Osakeyhtiö lyhyesti. Luettavissa: [Osakeyhtiö lyhyesti \(xn--yrit-ooa.fi\)](#). Luettu 5.4.2022.

Y-studio. Minustako yrittäjä? Luettavissa: [Minustako yrittäjä? Tietyt ominaisuudet ovat eduksi \(y-studio.fi\)](#). Luettu 22.3.2022.

Liitteet

Liite 1. Liikunta-alan yrittäjän haastattelu

Liikunta-alan yrittäjän haastattelu

13.4.2022

Haastattelija: Olivia Suoraniemi

Haastateltava: Miina Malvela-Kilpi, Kultra Wellness Oy

Haastattelupohja:

1. Miten ja milloin sait idean lähteä kohti omaa yritystä?
2. Mitä ajatuksia ja tunteita kävit läpi yrityksen perustamisprosessin aikana?
3. Mitä kaikkea yrityksesi perustamisprosessiin kuului?
4. Miltä tuntui perustaa oma yritys?
5. Miltä on tuntunut olla liikunta-alan yrittäjänä?
6. Kuinka kauan olet toiminut yrittäjänä?
7. Miten näet alueen kilpailutilanteen?
8. Mitä vinkkejä sanoisit uudelle yrittäjälle tai yritystä suunnittelevalle?