



# Ingen framgång utan välmående

Susann Rabb  
Pia Franzén  
Ta hand om bonden



# Framgång? Välmående?

Osäkerhet-versus  
känslan att jag  
vet var mitt  
företag står  
MÅLET?

Arbets säkerhet  
Nätverk-om olyckan  
är framme

Återhämtning  
och vila

Motivation

Förmågan att  
drömma, vara  
nyfiken, pröva på  
Men också  
Förmågan att be om  
hjälp!

# Motivation!

- Avser **drivkraften bakom vårt beteende!!**  
-genom att ta hand om sig själv och stäva efter att må bra, sätts även grundstenen för att kunna känna en drivkraft, för att vara motiverad och känna glädje för det man gör!
- För det är **motivationen** som gör att man kämpar vidare fast det tar emot och motivationen slår ibland både kunskap och talang när det gäller att nå resultat



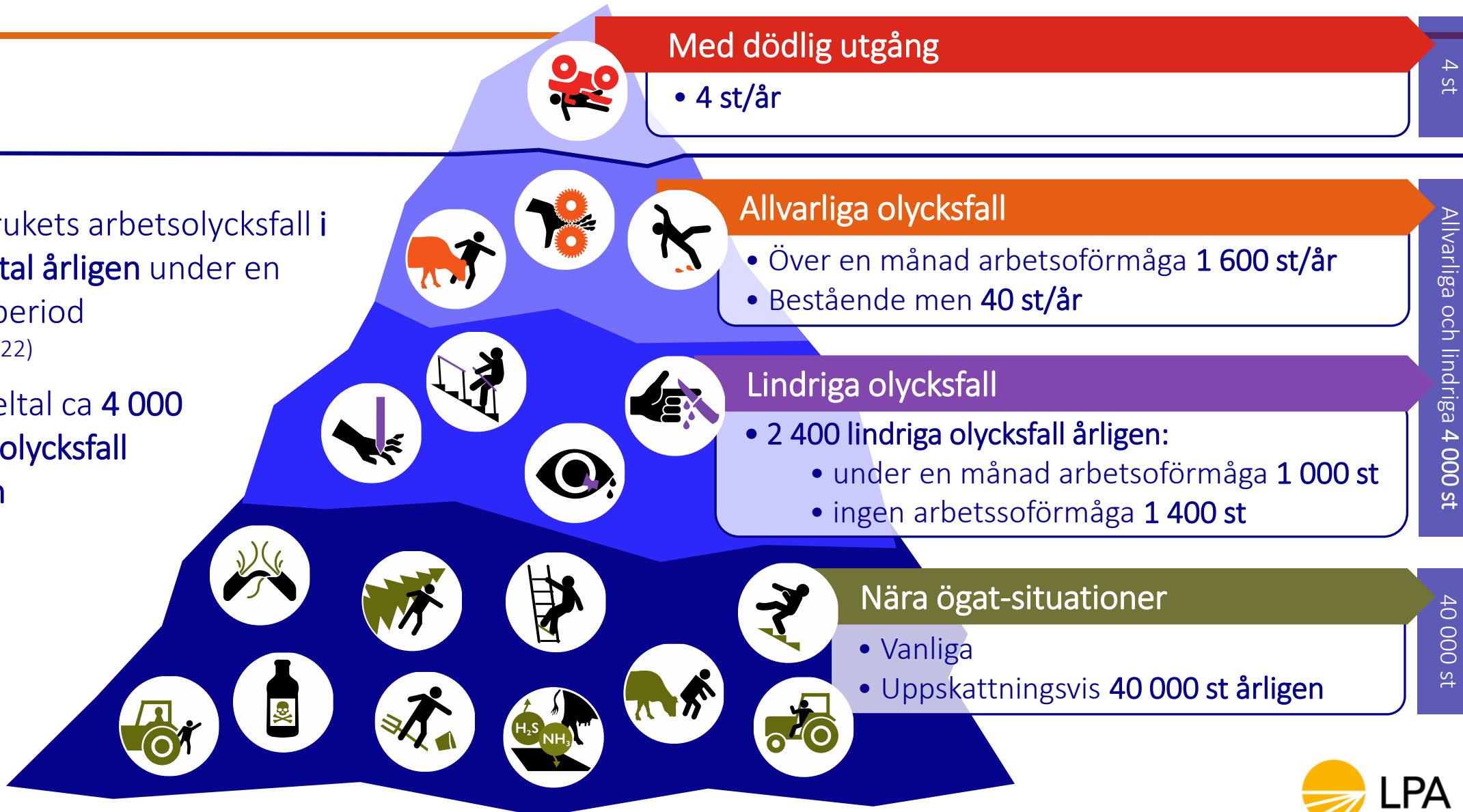
# Framgång? Välmående?

- Osäkerhet versus att jag känner att jag har koll på mitt företag?
- Återhämtning och tillräckligt med vila
- ”Negativitesspiralen” /”skugglapparna” på?
- Målet med min verksamhet- vart är gården på väg?
- **Kommunikation**
- **Ensam är inte stark- ta hjälp av utomstående!**



# Arbetskadornas isberg

- Lantbrukets arbetsolycksfall i **medeltal årligen** under en tioårsperiod (2013-2022)
- I medeltal ca **4 000 arbetsolycksfall årligen**



# Riskmätaren

- Lanceras i slutet av februari
- Webbinarium 25.2.
- App för LFöPL-försäkrade



The screenshot shows the Mela Riskimittari web application. At the top is the Mela logo. Below it is the title "Riskimittari" and a descriptive paragraph in Finnish: "Riskimittari on MYEL-vakuutetuille yrittäjille suunnattu maksuton riskienhallinnan työkalu työturvallisuuteen. Riskimittarin avulla voit tunnistaa ja arvioida työympäristösi riskejä sekä seurata tekemiesi muutosten vaikutusta." Below the text is a link "Lue lisätietoja Riskimittarista". There are three login options: "Kirjaudu avainkoodilla" (with an info icon), "Tunnistaudu Suomi.fi", and "Henkilötunnus:" followed by a text input field and a "Tunnistaudu" button. At the bottom is a semi-circular gauge with a needle pointing to the right, divided into seven colored segments: green, light green, yellow, orange, red-orange, red, and dark red.

# Framgång? Välmående? – Konklusion?

## Ta hand om dig själv- för du är din gårds viktigaste resurs

- Att du har ett ansvar över dig själv- och ditt mående- att se till att du mår bra! Endast en välmående människa kan generera välmående åtandra såsom familj, gårdens drift, anställda, vänner... **alltså- ingen framgång utan välmående!**
- Så många glömmet sig själv och hur **värdefull man är!**
- **Finn det som ger dig glädje! Vad ger dig glädje i ditt liv?** Det ger näring åt din motivation, vilket i sin tur ger dig goda möjligheter att driva ett framgångsrikt företag!
- **Ingen framgång utan välmående!**

”Ta det lite lugnare och njut av livet. Om du har alltför bråttom förlorar du inte endast siktet utan också förståelsen över vart du är på väg och varför! ”



# Kommande evenemang

- Webinarium om arbetshälsovård 9.4
- **Må bra dag** 26.11 i Nyland
- Arbetssäkerhetskortkurs på svenska hösten 2026
- Följ LPA:s evenemangskalender för mera info och anmälan  
**[lpa.fi/evenemang](https://lpa.fi/evenemang)**





Tack!