



# Eustress

- stressistä energiaa +

## Mikä ihmeen eustressi?

Eustressi = positiivinen stressi

Eustressi on hyvänlaatuista stressiä: voimavara, joka antaa draivia innostumiseen, oppimiseen, uuden luomiseen ja tehokkuuden lisäämiseen. Eustressillä on tärkeä vaikutus esimerkiksi uusien yritysten ja keksintöjen synnyssä.

## Mukaan?

Jos haluat kuulla hankkeesta enemmän tai osallistua tutkimukseen, ota yhteyttä!

## Lisätiedot

Projektipäällikkö/tutkija  
Päivi Heikkilä, VTT  
paivi.heikkila@vtt.fi

Tutkija Mari Ainasoja  
Tampereen yliopisto  
mari.ainasoja@uta.fi

## Mitä?

Tutkimushanke (2014-2015), jossa tavoitteena

- synnyttää osaamista positiivisen stressin tunnistamiseen, stimulointiin ja hyödyntämiseen
- luoda downshiftauksen rinnalle positiiviseen vastuunottoon ja rohkeuteen perustuvaa ajattelumallia

## Miten?

Keskittymällä yrittäjiin tutkimuskohteina, ajattelutavan lähteinä ja esimerkkeinä

- Oppimalla positiivista stressiä kokevien yrittäjien ajattelu- ja toimintatavoista
- Siirtämällä oppeja muille elämänalueille kuten erilaisiin työympäristöihin ja elämäntapamuutosten tueksi
- Monitieteisellä tutkimusotteella: psykologia, kasvatustiede, liiketoiminta & teknologia
- Yhteiskehittämisellä ja vuoropuhelulla, bisnes ja palvelukehitys mielessä

## Miksi?

- Yksilöille luovuutta, hyvinvointia ja potkua elämäntapamuutoksiin
- Yrittäjille työtehoa ja työniloa
- Hyvinvointialan yrityksille, digipalvelujen tarjoajille ja konsultointiin uutta bisnestä
- Työpaikoille työhyvinvointia ja kilpailukykyä

## Tutkimushankkeen toteutus:

- VTT – Human-driven design
- TaY – CIRCOMI: Research on Information, Customer and Innovation Management

Tutkimus on yksi Tekesin Mielihyvätasapaino-teemaan liittyvistä strategisista avauksista



Hankkeen toteuttamista tukemassa:

