

WELL-BEING?

"I NEVER ACTUALLY THOUGHT ABOUT IT"

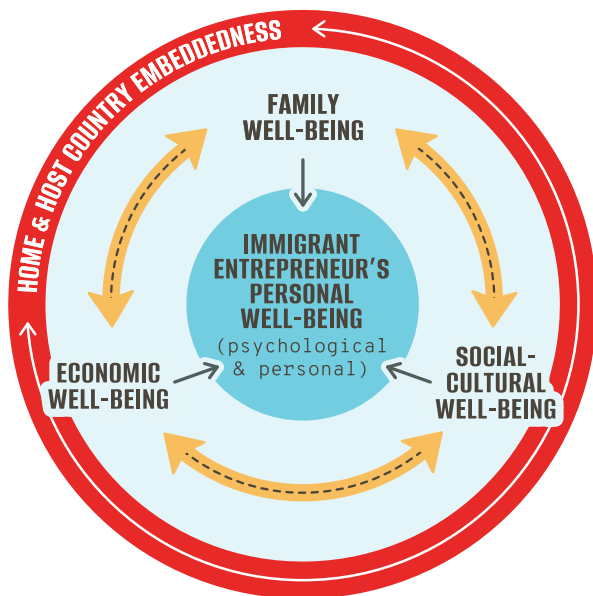


Immigrant Entrepreneurs, Business Growth, and Strategies for Well-being Management

WHAT

IS WELL-BEING?

It is balancing the experience of happiness, life satisfaction, purpose in life, and levels of stress and anxiety (psychological aspects) with good health (physical aspects). For immigrants, their personal well-being is interlinked with economic, social-cultural, and family well-being and is shaped by their home and host country embeddedness.



WHY

DO IMMIGRANT ENTREPRENEURS NEED TO MANAGE THEIR WELL-BEING?

Not many immigrants consider well-being when they start their business. They just want to establish themselves in their new country, make their business viable and, hence, work 70–80 hours a week. The long hours of work and lack of leisure activities compromise their physical, psychological, social and family well-being.

WHAT

FACTORS AFFECT IMMIGRANT ENTREPRENEURS' WELL-BEING?

PERSONAL

- Overcommitment
- High need for achievement
- Inability to delegate tasks

FAMILY

- Family pressures (home and host country)
- Family obligations as sending remittance to their extended family in their home country
- Family disappointments of being in self-employment rather than in employment or a high-prestige job

ECONOMIC

- Business-related factors such as racist comments from customers
- Employees not coming to work
- Business cash inflow shortfalls

SOCIAL/CULTURAL

- Distancing from friends or not engaging in ethnic/host community celebrations or events due to long hours spent in the business

TIPS ON MANAGING WELL-BEING WITH THE BUSINESS START-UP AND DEVELOPMENT JOURNEY

A combination of strategies listed below can help.



PERSONAL

Take microbreaks, enjoy hobbies, meet friends, practice mindfulness, and maintain sleep and exercise hygiene to improve your well-being.



ECONOMIC

Where possible, delegating tasks, hiring employees or getting additional support for the business.



FAMILY

Ensuring weekends are kept free for family time, finishing business activities on time, and discussing or obtaining family support for business activities.



SOCIAL/CULTURAL

Meeting friends regularly, going to church, meditation, following religious practices to ensure a balance between mind and body.

Mental health and well-being support agencies can also help in managing well-being*.

*Note that these agencies differ across countries and access and support can depend on the resource availability.

This resource was developed using the findings of the project 'At a breaking point? Immigrant entrepreneurs and their well-being' funded by the British Academy of Management under the BAM-ANZAM (Australia New Zealand Academy of Management) collaborative research grant awards in 2023.

Please cite this resource as: Ranabahu, N. & Ng, P.Y. (2025). Well-being? "I never actually thought about it" Immigrant Entrepreneurs, Business Growth, and Strategies for Well-being Management [Infographic].

幸福感？

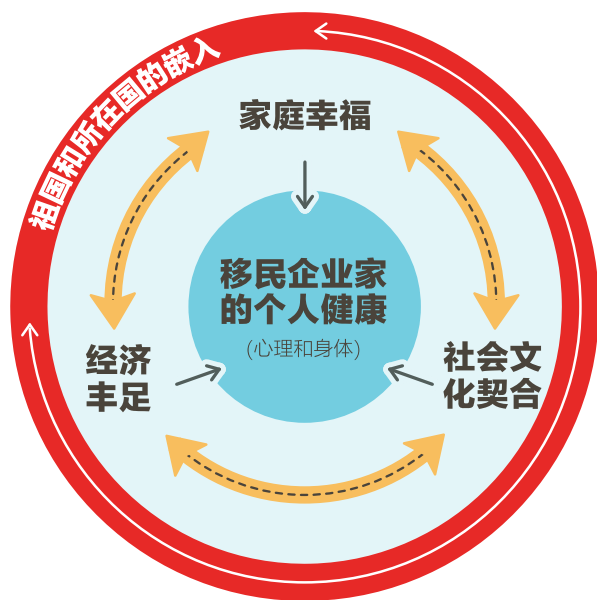
“我从来没有想过。”



移民企业家、业务增长和幸福感管理策略

什么是幸福感？

幸福感是在幸福体验、生活满意度、生活目标、压力和焦虑程度（心理方面）与良好健康（身体方面）之间取得平衡。移民的幸福感与经济、社会文化和家庭幸福感相互关联，并受其祖国和所在国的影响。



为什么移民企业家需要管理自己的幸福感？

很少有移民在创业时考虑幸福感。因为他们每周工作 70–80 个小时，就是希望让自己的企业具有活力并且能新的国家站稳脚跟，但是，长时间的工作和缺乏休闲放松损害了他们的身心健康，以及社会与家庭幸福感。

哪些因素会影响移民企业家的幸福感？

个人

- 超额承诺
- 高度追求成就
- 缺乏任务分配能力

家庭

- 家庭压力（祖国和所在国）
- 家庭义务，例如向国内的家族成员汇款
- 家族因为自营职业而非正式就业或任职声望高的工作而表达失望

业务

- 与业务相关的因素，例如客户的种族主义评论
- 员工无故缺席
- 企业现金流问题

社会/文化

- 因长时间工作而与朋友疏远，或无法参加族群社区的庆祝或活动。

在创业和发展过程中管理幸福感的技巧

下面列出的策略可以提供帮助：



个人

缓解策略，如从日常工作中抽身出来，散步、培养兴趣爱好或与朋友聚会；重新评估优先事项并保持清醒的头脑；还有规律策略，如确保健康的睡眠和运动习惯。



业务

尽可能地多方位分配任务、雇佣员工或为企业争取额外的支持。。



家庭

确保周末有与家人共度的时光，按时完成业务活动，与家人讨论并争取获得家庭对业务活动的支持



社会/文化

定期与朋友聚会、去教堂、冥想和遵循宗教习俗，以确保身心平衡

心理健康和福祉支持机构也可以帮助管理幸福感*。

**请注意，这些机构因国家/地区而异，获取帮助和支持可能取决于资源的可用性

本资料发展自学术项目“处于崩溃边缘？移民企业家及其幸福感”的研究成果，此项目由英国管理协会 BAM-ANZAM（澳大利亚-新西兰管理协会）合作研究基金于 2024 年提供资助。请将此资源引用为 Ranabahu, N. & Ng, P.Y. (2025)。幸福感？“我从来没有想过”移民企业家、业务增长和幸福感管理策略 [信息图]。

कल्याण ?

“मैंने वास्तव में इसके बारे में कभी नहीं सोचा था।”



आप्रवासी उद्यमी, व्यवसाय विकास, और कल्याण प्रबंधन के लिए रणनीतियाँ

कल्याण क्या है ?

कल्याण का अर्थ खुशी, जीवन की संतुष्टि, जीवन में उद्देश्य, और तनाव व चिंता (मनोवैज्ञानिक पहलुओं) के अनुभव को अच्छे स्वास्थ्य (शारीरिक पहलुओं) के साथ संतुलित करना है। आप्रवासियों का कल्याण आर्थिक, सामाजिक-सांस्कृतिक और पारिवारिक भलाई से जुड़ा होता है, और यह उनके अपने (गृह) देश और मेजबान देश की अंतर्निहितता से आकार लेता है।



आप्रवासी उद्यमियों को अपनी कल्याण का प्रबंधन करने की आवश्यकता क्यों है ?

अधिकांश आप्रवासी अपना व्यवसाय शुरू करते समय कल्याण पर विचार नहीं करते हैं। वे अपने नए देश में खुद को स्थापित करना चाहते हैं, अपने व्यवसाय को व्यवहार्य बनाना चाहते हैं, और साप्ताहिक ७०-८० घंटे काम करते हैं। लंबे समय तक काम करने और विश्राम गतिविधियों की कमी के कारण उन्हें अपनी शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और पारिवारिक कल्याण से समझौता करना पड़ता है।

आप्रवासी उद्यमियों की कल्याण को कौन-कौन से कारक प्रभावित करते हैं?

व्यक्तिगत

- अत्यधिक प्रतिबद्धता
- उपलब्धि की उच्च आवश्यकता
- कार्यों को सौंपने में असमर्थता

पारिवारिक

- पारिवारिक दबाव (गृह और मेजबान देश)
- पारिवारिक दायित्व जैसे कि अपने देश में अपने विस्तारित परिवार को प्रेषण भेजना
- रोजगार या उच्च प्रतिष्ठा वाली नौकरी के बजाय स्व-रोजगार में होने की पारिवारिक निराशा

आर्थिक

- व्यवसाय से संबंधित कारक, जैसे ग्राहकों की नस्लवादी टिप्पणियाँ
- कर्मचारियों का काम पर ना आना
- व्यवसाय में नकद प्रवाह (कैश इनफ्लो) की कमी

सामाजिक / सांस्कृतिक

- व्यवसाय में लंबे समय तक काम करने के कारण दोस्तों से दूरी बनाना या जातीय / मेजबान समुदाय के समारोहों या कार्यक्रमों में शामिल न होना

व्यवसाय स्टार्ट-अप और विकास यात्रा के दौरान कल्याण प्रबंधन पर युक्तियाँ

नीचे दी गई रणनीतियों का संयोजन सहायक हो सकता है।



व्यक्तिगत

छोटे-छोटे विश्राम लें, अपने शौक का आनंद लें, दोस्तों से मिलें, सजगता (माइंडफुलनेस) का अभ्यास करें, नींद और व्यायाम स्वच्छता बनाए रखें ताकि आपनी कल्याण में सुधार कर सकें।



आर्थिक

जहाँ संभव हो कार्यों को सौंपें, कर्मचारियों को नियुक्त करें, या व्यवसाय के लिए अतिरिक्त सहायता प्राप्त करें।



पारिवारिक

यह सुनिश्चित करना कि सप्ताहांत को परिवार के साथ समय बिताने के लिए मुक्त रखना, व्यावसायिक गतिविधियों को समय पर पूरा करना, और व्यावसायिक गतिविधियों के लिए परिवार का समर्थन प्राप्त करना या उस पर चर्चा करना।



सामाजिक / सांस्कृतिक

मन और शरीर के बीच संतुलन सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से दोस्तों से मिलना, चर्च जाना, ध्यान करना और धार्मिक प्रथाओं का पालन करना।

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण सहायता एजेंसियाँ भी कल्याण के प्रबंधन में मदद कर सकती हैं *।

* ध्यान दें कि ये एजेंसियाँ अलग-अलग देशों में अलग-अलग हैं, और पहुंच और समर्थन संसाधन उपलब्धता पर निर्भर कर सकते हैं।

इस संसाधन को परियोजना के निष्कर्षों 'एक ब्रेकिंग पॉइंट पर' आप्रवासी उद्यमी और उनका कल्याण का उपयोग करके विकसित किया गया था, जिसे २०२३ में BAM-ANZAM (ऑस्ट्रेलिया न्यूज़ीलैंड एकेडमी ऑफ मैनेजमेंट) सहयोगी अनुसंधान अनुदान प्रस्तावक के तहत ब्रिटिश एकेडमी ऑफ मैनेजमेंट द्वारा वित्त पोषित किया गया था। कृपया इस संसाधन का संदर्भ इस प्रकार करें।

रानाबाहु, एन. और एनजी, पी.आई. (२०२५). कल्याण ? "मैंने वास्तव में इसके बारे में कभी नहीं सोचा था" आप्रवासी उद्यमी, व्यवसाय विकास, और कल्याण प्रबंधन के लिए रणनीतियाँ (इन्फोग्राफिक)।