

(TYÖ)HYVINVOINTIA TUKEVIA AJATELMIA

Lounais- Suomen aluetoimisto
Vuokko Puljujärvi

- 1) Työ on elämänaalue, joka tuottaa hyvinvointia. Yksilöillä on erilaisia odotuksia mm. työhön, johtamiseen sekä esihenkilöillä henkilöstöänsä kohtaan. Uskalletaanko näistä keskustella säännöllisesti?
- 2) Keskusteletteko työyhteisössä säännöllisesti, mikä työssä sujuu hyvin? Missä olemme onnistuneet? Millaisia haattatekijöitä on työn sujumisessa?
- 3) Vuorovaikutus vaatii kaksi tai useamman henkilön. Se mitä sanomme ja miten sanomaamme tulkitaan riippuu monesta tekijästä. Kyky ja halu yhteistyöhön edistää vuorovaikutusta.



4) Esihenkilön on hyvä olla tavoitettavissa säännöllisesti. Hyvät keskustelut ja kohtaamiset kannattelevat henkilöstöä.

5) Kuormituksen hallintaan vaikuttaa palautuminen. Palautumista tarvitaan työssä sekä vapaalla. Työajan puitteissa

- ♥ sovitut ruoka- ja kahvitauko ajat
- ♥ yhteiset hetket työkavereiden kanssa muusta kuin työstä
- ♥ puhuen
- ♥ mikrotauot
- ♥ liikunta työssä esim. taukojumppa, kävelykokoukset, työmatkaliikunta

- 6) Itsenäisyys elämässä ja työssä on vastuuta omista päätöksistä, ratkaisuksista ja valinnoista
- 7) Muutosjoustavuutta ts. resilienssiä tarvitaan muutosten ennakkoinnissa ja varautumisessa. Muutoksia tapahtuu elämässä ja työssä, näihin liittyvät tunteet, miten reagoimme ja toimimme?
- 8) Työrauha on hyvinvoinnin perusta ja edellytys. Työrauhan häiriötekijöistä tunnistamme mm. keskeytykset, äänekkyuden, ajan kuluttajat. Työrauha rakentuu turvallisuudesta, arvostuksesta, oikeudenmukaisuudesta, yhteisöllisyydestä sekä itsenäisyydestä. Tarpeita, joita kaipaamme aika ajoin.



9) Työssä ja elämässä sattuu virheitä, epäonnistumisia, mokia. Miten näihin suhtaudutaan? Ovatko sallittuja, hävettäviä, sanktioituja? Suhtautuminen virheisiin ja mokiin, kertoo työssä työyhteisöistä ja työkuultuurista, johtamisella ja luottamuksella on näissä tilanteissa merkitystä.

10) Työssä tarvitaan jatkuvaa uuden oppimista. Työpaikat ovat oppimisympäristöjä henkilöstölle sekä opiskelijoille, jolloin osaamisen jakaminen ja kehittäminen vaativat keinoja ja käytäntöjä vuorovaikutukseen.

- 11) Oletko ajatellut, että työn tuunaaminen ei liity vain työkyky tilanteisiin. Työn tuunaaminen mahdollistaa taitojen, vahvuuksien, luovuuden ja kehittämisen työssä. Työnimu ja muutosvalmius vahvistuvat. Vaikuttaa myös itsensä johtamiseen
- 12) Välittäminen ja luottamuksen kulttuuri ovat organisaatioiden työkykyjohtamisen kivijalkaa.
- 13) Arvostuksen kokemus muodostuu lämpimistä kohtaamisista, ne ovat sanoja, eleitä, ilmeitä, tekoja ja läsnäoloa.

14) Luottamus on (työ)hyvinvoinnin kivijalka. Se mahdollistaa yhteistyön. Luottamus on myös riskinottoa, luottamus on herkkää ja särkyvää.

15) Rakasta itseäsi asettamalla rajoja, aikasi ja voimavarasi ovat arvokkaita. Valitse kuinka ne käytät. (Anna Taylor)

16) Uudessa onnistuminen tekee hyvää, ei keskitytä esteisiin vaan tavoitteisiin

17) Jatkuva tavoitettavissa oleminen rasittaa mieltä. Laitteen sulkeminen on oiva konsti moneen ongelmaan. Pätee myös ihmiseen.



18) Hyvä johtaminen on arjen tekoja ja tietoinen valinta. Jokainen päätös ja kohtaaminen mahdollistaa rakentaa turvallista, oikeudenmukaista, tasapuolista ja johdonmukaista toimintakulttuuria.

19) Työtänsä voi rakastaa, se on kykyä ymmärtää ja huolehtia siitä, mikä on arvokasta, olla itselle myötätuntoinen ja osata asettaa rajoja. Tämä vaikuttaa siihen, miten suhtaudut työhön ja miten sen hoidat. Pystyt priorisoimaan paremmin, laiminlyöt itseäsi vähemmän, olet myös vähemmän kohtuuton, enemmän inhimillisyyttä

20) Yhteisöllisyyttä voi vahvistaa yhteisillä ruokailuilla, kahvitauoilla, keppijumpalla. Näissä hetkissä jaamme tarinoita, merkityksiä ja kokemuksia. Olemme toisiamme varten.

21) Asioita voimme ymmärtää ja tutkia yhteisessä vuoropuhelussa. Mahdollistaa yhteistä ajattelua kokonaisuuksien hahmottamiseksi. Hyvä dialogi edellyttää riittävää turvallisuutta. Arvostusta toisiimme on kyky tarkastella asioita toisen näkökulmasta. Hyvä vuoropuhelu vaatii myös aikaa.

22) Ilo on tunnetila, tyytyväisyys, onnen tunne, onnistuminen, mieluinen seura. Työssä työniloa tunteva on hyvällä mielellä, omaa voimia haasteisiin. Työnilo tukee yhteisön ja organisaation kasvua sekä kehitystä. Työniloa ei voi kaataa toiselle, se lähtee omasta kokemuksesta ja tunteesta. Iloitkaamme työssä onnistumisista myös yhdessä.

23) Huolenpito itsestä kertoo, olen itseni puolella

(Susan Weiss Berry)



24) Pitäkäämme hyvää huolta itsestämme, toisistamme sekä työyhteisöstä. Hyvinvointituokiot eivät aina vaadi paljon. Ne tukevat jaksamista. Hyvä olo lisääntyy, kuormittuneisuus vähenee, voimme paremmin

