

Tutkintomestarit ry Asiantuntijaverkoston aamukahvit verkossa

Työssäjakaminen 5.2.2021

Hanna Ojamo



Työkaluja työssäjaksamiseen

1

TYÖYHTEISÖN TUKI JA
ARVOSTUS
TUNNE SIITÄ, ETTÄ TULET
KUULLUKSI
KIITOS

2

TYÖN JA VAPAA-AJAN
EROTTAMINEN TOISISTAAN
FYYSISESTÄ JA PSYYKKISESTÄ
KUNNOSTA
HUOLEHTIMINEN
RAVINTO
UNI

3

RIITTÄVÄ PALAUTUMINEN
HARRASTUKSET
PERHE/YSTÄVÄT

BALANSSI

HYVINVOINTI SYNTYY TYÖN ARJESSA JA ON OSA JOHTAMISTA

Työhyvinvointi on monen eri tekijän summa. Se syntyy pääasiassa työn arjessa. Työhyvinvointia ei saavuteta työstä irrallisilla terveystempauksilla. Hyvinvointia edistävä toiminta on läpileikkaavaa ja pitkäjänteistä. Se kohdistuu esimerkiksi henkilöstöön, työympäristöön, työyhteisöön, työprosesseihin tai johtamiseen.

TYÖHYVINVOINTI ON INVESTOINTI

Työhyvinvointi vaikuttaa organisaation kilpailukykyyn, taloudelliseen tulokseen ja maineeseen. Hyvin suunnitellut investoinnit työhyvinvointiin voivat maksaa itsensä moninkertaisina takaisin.

Tutkimusten mukaan työhyvinvoinnilla on merkittävä myönteinen yhteys yritysten tulospittareihin kuten tuottavuuteen, voittoon, asiakastyytyväisyyteen, työntekijöiden vähäisempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin.



HYVINVOIVASSA TYÖYHTEISÖSSÄ

- ollaan avoimia ja luotetaan
- innostetaan ja kannustetaan
- puhalletaan yhteen hiileen
- annetaan myönteistä palautetta
- pidetään työmäärä aisoissa
- uskalletaan puhua ongelmistakin
- säilytetään toimintakyky muutostilanteissa.



HYVINVOIVA TYÖNTEKIJÄ

- on motivoitunut ja vastuuntuntoinen
- pääsee hyödyntämään vahvuuksiaan ja osaamistaan
- tuntee työnsä tavoitteet
- saa palautetta työstään
- kokee itsensä tarpeelliseksi
- kokee työssään riittävästi sekä itsenäisyyttä että yhteenkuuluvuutta
- onnistuu ja innostuu työssään, kokee työn imua.

TYÖN IMU

Työn imu on työhön liittyvää innostusta ja iloa. Sitä voi kokea kaikissa ammateissa.

Työn imu on jo sinällään arvokas hyvinvoinnin kokemus. Lisäksi sillä on monia myönteisiä seurauksia työntekijälle itselleen, hänen muulle elämälleen ja organisaatiolle, jossa hän työskentelee. Monet myönteiset seuraukset ovat nähtävissä vielä pitkän ajan kuluttua.

Työn imun kokemus on myönteisessä yhteydessä työntekijän terveyteen, hyvään työsuoritukseen ja yrityksen taloudelliseen menestymiseen.

Työn imua kokevat työntekijät ovat aloitteellisia ja uudistushakuisia. He sitoutuvat työhönsä, auttavat työkavereitaan ja tartuttavat työn imua työyhteisöönsä. Lisäksi he kokevat työn parantavan elämänsä laatua ja ovat kaiken kaikkiaan onnellisempia kuin muut työntekijät.





TYÖAIKA

Työaika vaikuttaa työntekijän terveyteen, toimintakykyyn sekä mahdollisuuteen sovittaa yhteen työ ja muu elämä. Tuotannon näkökulmasta työaikaratkaisut vaikuttavat työn tuottavuuteen ja sujuvuuteen.

<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/>



AIVOTYÖ

Digitalisaation ja tietotyön lisääntymisen myötä työn tekeminen, työn vaatimukset ja työssä kuormittavat olosuhteet ovat muuttuneet. Tarvitaan uusia keinoja, joilla edistetään työn tuottavuutta, turvallisuutta ja terveellisyttä.

<https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/>

KOGNITIIVINEN ERGONOMIA

Nykyisin lähes kaikki työ sisältää vuorovaikutusta tietoteknisten välineiden kanssa. On tärkeää suunnitella laitteet ja toiminta siten, että lopputulos on sopusoinnussa ihmisen tiedonkäsittelyn kykyjen ja rajoitusten kanssa. Näin tehtävät voidaan suorittaa mahdollisimman sujuvasti, virheettömästi ja ilman turhaa kuormittumista.

<https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/>



UNI JA PALAUTUMINEN

Virkeä ja hyvin nukkunut ihminen on tehokas ja tarkkaavainen työntekijä. Hyvät yöunet eivät aina ole itsestäänselvyys, sillä esimerkiksi työasioiden tai yksityiselämän ongelmista kumpuava stressi saattaa heikentää unen laatua. Monissa ammateissa työajat ovat myös liukuneet rajoiltaan epämääräisiksi.

<https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>



Balanssi työn ja henkilökohtaisen elämän välillä on saavutettavissa, kun opettelet tuntemaan omat rajasi?

Mitä ajatuksia sinulle heräsi?

Kiitos!



28.2.2021