

TEEMAPÄIVÄT 26.-27.9.2019 Mikkeli, Original Hotel Vaakuna

Kohti hyvinvoivaa työyhteisöä

Torstai 26.9.19

Luontainen toimintatyylini ja yksilöllinen polkuni muutoksessa

Senior consultant Aarne Kiviniemi, Pertec Oy

Aarne käsitteli aihetta hyvinvoinnin näkökulmasta. Hän pohti mm. kuinka hyvin muutos on omissa hyppysissämme ja kehotti meitä olemaan aktiivisia.

Teimme "**Luontainen toimintatyylini**" -arvioinnin; jokaisella on omanlaisensa tapa reagoida asioihin. On hyvä tunnistaa omat vahvuutensa ja kehitystarpeet.

Pohdittiin pienissä ryhmissä, että mikä on työelämässä se muutos, joka vaikuttaa eniten juuri nyt. Muutos voi olla myös positiivinen.

Aarne soitti ja lauloi (laulatti) osallistujille "Levoton tuhkimo" -kappaleen. Laulun sanoista piti poimia itselleen sopiva ajatus (esim. *ei tarvitse mennä nukkumaan itkeäkseen itsensä unelmiin*).

Tunteet ja muutokset

Missä vaiheessa itse olet?

Minun muutostarinani ja -kokemukseni

Toiminta-arvio itsestä: muuttuiko käsitys omista toimintatavoista?

Joskus joudutaan siirtymään epämukavuusalueelle. Miten otan muutoksen hallintaan?

Onko omat arvot sopusoinnussa työpaikan arvoihin?

Työterveyshuollon näkökulma työhyvinvointiin

Ylilääkäri Jarmo Kuronen, ESTT

TYÖSTÄ ILOA JA TERVEYTTÄ

Suomi 2003: Työelämään saapui enemmän ihmisiä kuin sieltä poistui.

Työvoimapula (demografia)

Suomi 2019: Pää tavoitteena työurien jatkamisen tukeminen. Ratkaisuna aiempaa tiiviimpää työterveysyhteistyötä.

Työterveyshuolto tukee suomalaista työväestön terveyttä, hyvinvointia sekä työ- että toimintakykyä.

Työterveyshuollon perustehtävänä on estää työstä aiheutuvia haittoja ja vaaroja, työtapaturmia, tukea työkykyä työuran eri vaiheissa ja edistää työyhteisön toimintaa eli työhyvinvointia.

Työn ja työkyvyn ongelma on globaali.

Uhkia työelämässä - slide.

Ammatillisen kuntoutuksen merkitys.

Aki Hintsan kolme kysymystä itselle:

- 1) Tiedätkö kuka olet?
- 2) Tiedätkö mitä haluat?
- 3) Hallitsetko omaa elämäsi?

Jaksaminen ja elämäntavat -slide

Pienillä elämäntapamuutoksilla on suuria vaikutuksia.

- 1) Yleinen terveys
- 2) Kehon ja sen tukirakenteiden toiminta (jodin ja D-vitamiinin saanti)
- 3) Palautuminen (uni, unen määrä/laatu)
- 4) Ravinto
- 5) Fyysinen aktiivisuus
- 6) Henkinen energia

Mikä auttaa jaksamaan työssä? -slide

Tee työtä, jolla on tarkoitus.

Työyhteisön tärkeimmät hetket:

lounas- ja kahvipaussi! Sosiaalinen yhteisyys.

* Esimiehen rooli ja tehtävät muutoksen eri vaiheissa.

* Lepoa tarvitaan - keinoja (työ) uupumuksen ehkäisyyn ja hoitoon
uupumus = fysiologinen tila, seurausta voimakkaasta henkisestä tai fyysisestä rasituksesta.
TYÖ = pellava

Perjantai 27.9.2019

Aloitimme päivän tutustumalla Mikkelin Tuomiokirkkoon hallintojohtaja Markku Salmen johdolla. Samalla Markku piti aamuhartauden, kun avasi taustoja kirkon rakennustyyleistä, alttaritaulusta (Halonen), lasimaalausten tarinoista ja lattiamateriaalin valinnoista. Mukavasti hän kertoi, miten kirkossa vihittävien pariskuntien morsiamia varoitetaan kiertämään lattian ritilät, joiden kautta lämpö nousee kirkkosaliin (ettei kengänkorot jää kiinni).

Hyvinvoivana Työssä

henkilöstöpäällikkö Satu Krohns, joensuun evl. seurakuntayhtymä

Työhyvinvoinnille on hyväksi vaihtelu. Joillekin sopii stabiili tekeminen ja toiset leipiintyvät, kun taas toiset eivät.

Jokaisen täytyy makustella itsekseen, mikä on hyväksi itselleen.

Ulottuvuuksia hyvinvoinnille työssä -slide

Näkökulma -valinta: valitaan asioita, joihin itse pystytään vaikuttamaan asentein ja teoin.

Työn laadullinen sisältö:

- tarkoitus ja tavoitteet vs. omat arvot
- haasteellisuuden ja oman osaamisen tasapaino - motivaation ylläpitäminen
- työssä työn maailmaan keskittyen - perustehtävä edellä
- yhteisöllinen ulottuvuus - hyvä yhteistyö (mitä/miten itse teen?)
- energian hallinta - keskittyminen

Haasteet vs osaaminen/jaksamismalli Pentti Sydänmaanlakan tekstiä mukaellen - slide

Älä ohita uuden asian opettelua!

Parempaa viestintää - parempaa hyvinvointia

ent. tiedottaja Melina Holmberg (ent. Mervi Sensio)

Onnellisuuspolku - tavoitteena onnellisuus
ohje: rakasta itseäsi ja ole rehellinen itsellesi

Tehtävä: listaa kolme asiaa, jotka tuovat itsellesi onnentunteen
Pohdintaa.

VISIO: Mitä kohti olen menossa?

Suurimmat, hurjimmat unelmat (tehtävä)

Kun heräät aamulla, mieti mikä on sinun tämän päivän onnelliset hetket.

Välillä ote voi lipsua tai ei vain jaksa, mutta se ei haittaa. Huomenna aloitat uudestaan.

Elämä on täynnä valintoja.

Silti aina ei voi onnistua. Jos epäonnistut, niin teet asian uudelleen. Älä anna periksi.

Melinan mielestä meillä jokaisella pitäisi olla "**liiketoimintasuunnitelma**".

Mieti, mikä on oman työpaikkasi visio.

Onko se samansuuntainen kuin omat visiosi?

Entä arvot?

Jos teet päivittäin ristiriitaisia asioita, niin kannattaa miettiä missä on vikaa.

Jos et tiedä työpaikan visiota tai arvoja, niin ota niistä selvää.

Unelmointia

1) Minkä asian haluat nyt heti?

2) Minkä asian haluat lähiaikoina?

3) Minkä asian haluat tulevaisuudessa?

Hyväksytkö oman elämäsi sellaisena kuin se on?

Hyväksyn/jatkan.

En hyväksy/miten muutan asioita ja mitä asioita.

Kaikilla on erilaisia päiviä.

Älä lähesty työkaveria, jos et pysty olemaan neutraali tai iloinen.

Muista tervehtiä! Emme voi tietää työkaverin tilannetta. Kysy mitä kuuluu?

Pyydä apua ja kerro, ettet osaa, kun sellainen tilanne tulee vastaan.

Toimiva vuorovaikutus yhteistyötä tukemassa

ratkaisukeskeinen valmentaja Elina Stirkinen, Rakata -koulutukset

Ainoa jonka toimintatapaan vuorovaikutuksessa voit vaikuttaa olet sinä itse

Tiedosta asenteesi suhteessa ihmisiin, työhön, muutoksiin.

Huomaa miten suhtaudut omiin ja muiden tekemiin virheisiin tai tahattomiin mokiin.

Kanna oma vastuusi työyhteisön ilmapiiristä.

Jokainen haluaa tulla kuulluksi nähdyksi ja vakavasti otetuksi.

Tämä viesti ei välity jos :

Tyrmäät muiden ehdotukset.

Huomion suunta on muualla kuin puhujassa.

Emme reagoi siihen mitä kuulemme.

Heitämme läppää, tai vitsailemme puhujan kustannuksella.

Ohitamme puhujan, vähättelemme kuulemaamme.

Mutta-sana tyrmää kaiken edellä hyväksytyn.

Se mitä ja miten viestimme vaikuttaa suoraan ilmapiirin rakentumiseen ja hyvinvointiin.

Luottamuksellinen yhteistyö vaatii erilaisten toimijoiden ja toimintatapojen hyväksyntää.

Kiinnostu erilaisuudesta.

Kuuntele aktiivisesti, varsinkin jos olet eri mieltä.

Vältä tyrmäämistä. Jos tyrmäät, tee se tietoisesti.

Hyväksy ja jatka ideaa, suunnitteluvaiheessa kukaan ei ole vielä laskunmaksaja.

Positiivinen palaute rakentaa ammatillista itsetuntoa.

Tue positiivista viestiä.

Anna konkreettista positiivista palautetta usein

Kaiken perusta on aito kuuntelu ja läsnäolo.

Teimme paljon harjoitteita Elinan opastuksella pareina ja pienryhminä.

Suosittellemme tätä koulutusta teille kaikille!