



LUTERILAINEN KIRKKO JOENSUUSSA



Hyvinvoivana työssä

Kohti hyvinvoivaa työyhteisöä
Toimistohenkilöiden teemapäivät, Mikkeli 26.-27.9.2019

Satu Krohns, henkilöstöpäällikkö
Joensuun ev.-lut. seurakuntayhtymä



LUTERILAINEN KIRKKO JOENSUUSSA



Ryhmätyöskentelyn kysymykset

- Mitkä asiat tukevat hyvinvointiasi työssä?
- Mitkä asiat luovat haasteita hyvinvoinnillesi työssä?
 - Yhteenvedot Toimistohenkilöiden teemapäivien 2019 osallistujien vastauksista seuraavissa dioissa



Mitkä asiat tukevat hyvinvointiasi työssä?

- Työyhteisö ja asiakkaat
 - työkaverit
 - hyvä työilmapiiri
 - avoin, keskustelevalta ilmapiiri
 - hyvä esimies, esimiehen tuki
 - sujuva tiedonkulku
 - palaute työstä, seurakuntalaisilta, työkavereilta
 - henkinen tuki perheneuvonnasta
- Työn sisältö ja mahdollisuus kehittyä
 - mielekäs työ
 - työn vaihtelevuus
 - koulutukset
 - onnistumiset
- Työn joustavuus
 - joustavat työajat
 - mahdollisuus aikatauluttaa asioita itse
 - etätömahdollisuus
- Työolosuhteet
 - toimiva työympäristö
 - työergonomia, työvälineet
 - toimistotyöaika riittää useimmiten
 - vakaa työnantaja
- Työsuhde-edut
 - työterveyshuolto
 - liikunta- ja kulttuuriedut
 - tyhy- & tyky-toiminta, virkistyspäivät
- Oma hyvinvointi
 - riittävä lepo, virkeys
 - terveys
 - fyysinen hyvinvointi
 - psyykinen hyvinvointi
 - oma vapaa-aika
 - liikunta
 - muu mielekäs elämä



Mitkä asiat luovat haasteita hyvinvoinnillesi työssä?

- Työyhteisö ja asiakkaat
 - taitamattomat/kokemattomat esimiehet
 - sosiaaliset suhteet
 - haasteellinen työkaveri
 - raja hengellisen ja tukipalvelutyön välillä
 - työn arvostuksen puute
 - aikavarkaat/ ajattelemattomat työtoverit
 - tiedonkulku, myöhäinen asioista tiedottaminen
 - päätösten teko ilman keskustelua asianosaisten kanssa
 - iso työyksikkö
 - liian tutut asiakkaat
- Työn järjestelyt
 - ajankäyttö, aikataulu, kiire
 - työnjako
 - monipuolinen työ tekee työpäivästä pirstaleisen
- Muutokset
 - uudet asiat/työtehtävät, joihin ei ole koulutusta
 - nopeasti uusiutuva tietotekniikka
 - epävarmuus tulevasta (yhdistymiset yms.)
- Työolosuhteet
 - puutteet ergonomiassa
 - työympäristön tuoksut (esim. parfyymit, partavesi, hiuslakka)
 - melu/kovaääninen puhe
 - pöly/huono siivoustaso/ilmanlaatu
- Oma vointi ja elämäntilanne
 - fyysinen kunto
 - ikääntyminen
 - pitkä työmatka



LUTERILAINEN KIRKKO JOENSUUSSA

Ulottuvuuksia hyvinvoinnille työssä

Valittu näkökulma: mihin voin itse jotenkin vaikuttaa?

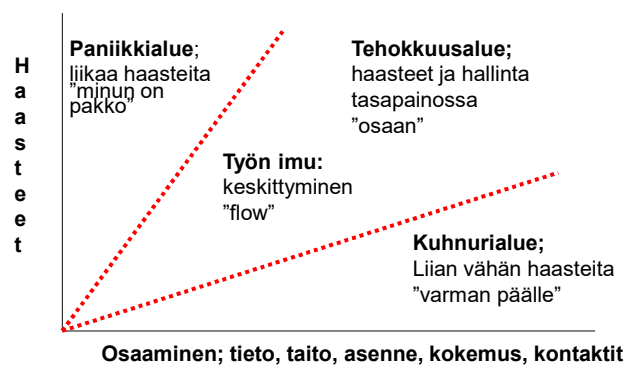
- Työn laadullinen sisältö
 - Tarkoitus ja tavoitteet vs. omat arvot ja kiinnostukset
 - Haasteellisuuden ja osaamisen tasapaino – motivaation ylläpitäminen
- Työssä työn maailmaan keskittyen
 - Perustehtävä edellä
- Yhteisöllinen ulottuvuus
 - Hyvä yhteistyö
- Energian hallinta
 - Keskittyminen



LUTERILAINEN KIRKKO JOENSUUSSA

Haasteet vs. osaaminen; jaksamismalli

(sovellettu lähde: Pentti Sydänmaanlakka)

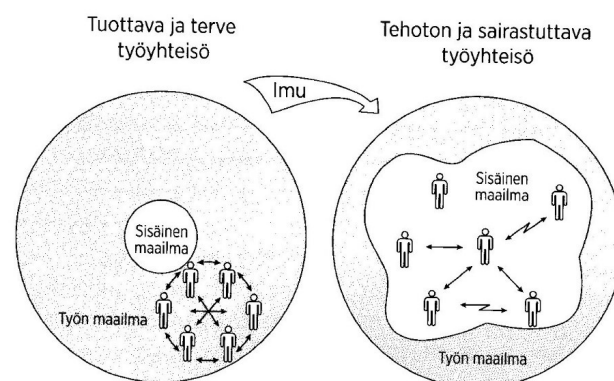




Organisaation olemassaolon oikeuttaa sen perustehtävä


- Miksi tämä organisaatio on olemassa?
- Mikä tehtävä on työyhteisön jäsenellä tässä organisaatiossa?

(Pekka Järvinen)



Kuvio 2. Työyhteisön taannuttava imu.

(JÄRVINEN)

 LUTERILAINEN KIRKKO JOENSUUSSA

TYÖN MAAILMA	SISÄINEN MAAILMA
<ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan keskipisteenä yhteinen työtehtävä • Edellyttää tietoista, järkipäristä ja tavoitteellista toimintaa • Edellyttää itsenäistä ajattelua ja yhteistyötä • Perustuu työhön liittyviin realiteetteihin • Työroolit ja työnjako ovat keskeisiä • Vaatii pitkäjänteisyyttä ja turhautumisen sietoa • Aikuismaista ja avointa toimintaa • Vaatii ponnistelua, oppimista ja kehittymistä 	<ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan keskipisteenä muu kuin yhteinen työtehtävä • Toiminta tiedostamatonta, irrationaalista ja spontaania • Edellyttää ryhmäpaineelle alistumista • Perustuu uskomuksiin, mielikuviin ja tunteisiin • Ihmissuhteet ovat keskeisiä • Lyhytjänteistä ja turhautumiskynnys matala • Lapsenomaista ja anonyymiä • Ei edellytä ponnistelua, oppimista tai kehittymistä
(JÄRVINEN)	

 LUTERILAINEN KIRKKO JOENSUUSSA

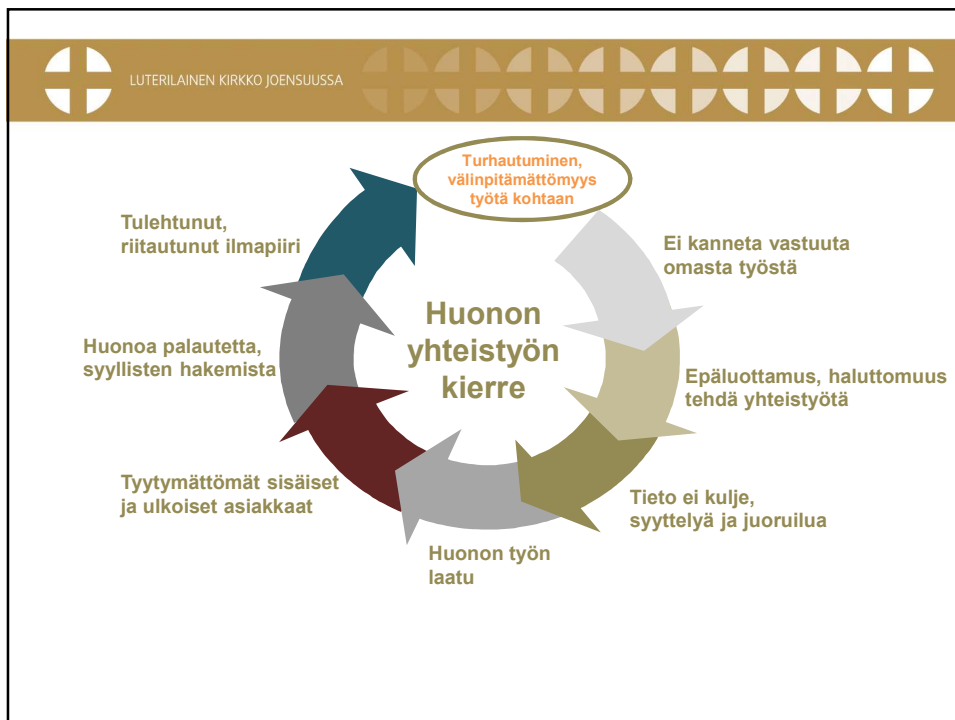
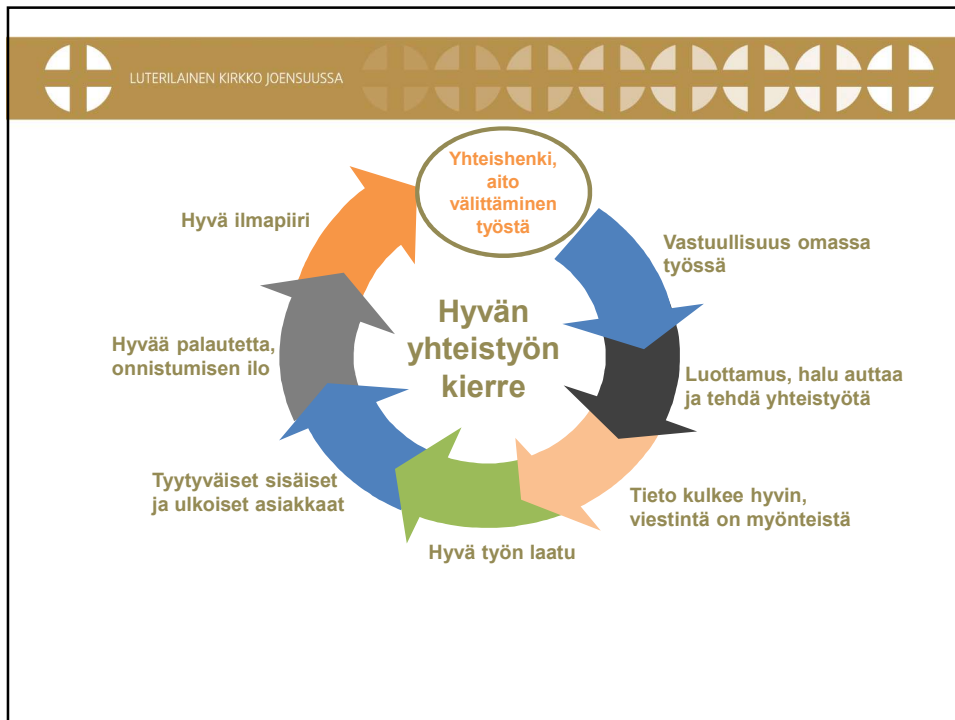
Ongelmien käsittely

SISÄISESSÄ MAAILMASSA:

- arvelut, huhut, ennakkoluulot
- syyllistäminen, kuvittelu ja tarinointi
- vastuuttomuus, vetäytyminen
- henkilö- ja tunnekeskeisyys

TYÖN MAAILMASSA:

- faktat, havainnot, mittarit, arviointi
- yhteinen ja henkilökohtainen vastuu
- asia-, tehtävä- ja ratkaisukeskeisyys





Yritätkö hallita aikaa vai energiaa?

- Energian hallinta
 - Fyysinen, psyykinen
 - Keskittyminen
 - Keskeytykset
 - Käykö luonasi toimistokuukeli?
- Rakenna innostusta
 - Yhden pomodoron verran jaksaa ja ehtii aina



Pomodoro (italiaksi tomaatti)

”Kevyt-versio”

- 1) Valitse tehtävä
- 2) Sääda ajastimeen 25 minuuttia
- 3) Työskentele keskeytyksettä, kunnes ajastin soi
- 4) Pidä viiden minuutin tauko kyseisestä tekemisestä