

Kirkon
toimistohenkilöstön
teemapäivät Kuopio
21.-22.9.2023

Muutos Hyvinvointi Työ

Johanna Inkamo,
asiakkuusvastaava,
Kirkon palvelukeskus

Työyvinvointi Kipassa – muutosvalmennus

- Koko henkilöstölle 2x3h, ohjattu toiminta
- Työterveyslaitos
- Yhteinen pohdinta
 - Nykytilanne
 - Kehitysehdotuksia →
 - Toimenpiteet – työhyvinvointiforum
- Henkilöstön tiedottaminen
- Tiimin yhteiset pelisäännöt, tiimi-iltapäivät, avointa keskustelua, hierarkian edelleen madaltamista
- Henkilöstön osallistaminen työpaikan kehittämiseen
- Työhyvinvointipäivät
- Vilikku-tiimi
- Työhyvinvointikoordinaattorit

Työelämä muutoksen pyörteissä

Automatisointi

Digitalisointi

Väestön
ikä rakenne

Taloudelliset
muutokset

Ilmastonmuutos

Uudet
työtehtävät

Uudet
kulttuurit

Huoli oman
työn
jatkuvuudesta
– toimeentulo
– eläke

Oman
toiminnan
johtaminen
muutoksen
keskellä

Pohdintaa, miten
muutos on
vaikuttanut, miten
jatkossa, miten
vaalia hyvinvointia
muutoksen
keskellä?

Entä jos muutos onkin hyvä?

M

Mitä? Missä? Miten? Miksi? Milloin? Minäkö?
Mielekkyyys? Mahdollisuus?

U

Uhka, Uskon puute, Unettomuus

U

Uutta, Unelmia, Usko, Upea

T

Työ, Toiminta, Tavoitteet, Toivo, Tehokkuus,
Tarkoitus, Tarpeellisuus

O

Osaaminen, Opetus, Osallisuus

S

Saavutus, Syventyminen, Sopu, Sopiva,
Siirtyminen

Tunteiden
skaala
vaihtelee - aika
vaikuttaa
voimavaroihin

- Mitä tapahtuu?
- Kieltäminen – ei tapahdu minulle/meille
- Epävarmuus – suuttumus – muutoksen pelko - mitä teen?
- Epätoivo, totutusta luopumisen tuska (voimattomuuden tunne)
- Hyväksymisen kautta uuteen alkuun, ehkä jopa parempaan kuin ennen (uusi energia)

Työn vaatimukset suhteessa voimavaroihin, varovaista tasapainoa tavoittelemassa 😊

Työterveyslaitos

Työn voimavarat ja työn vaatimukset

Työtehtävän voimavarat

- Tehtävien vaihtelevuus ja monipuolisuus
- Kehittävyys, työssä oppiminen
- Työn tulosten ("kättensä jälkien") näkeminen
- Itsenäisyys, omaan työhön vaikuttaminen

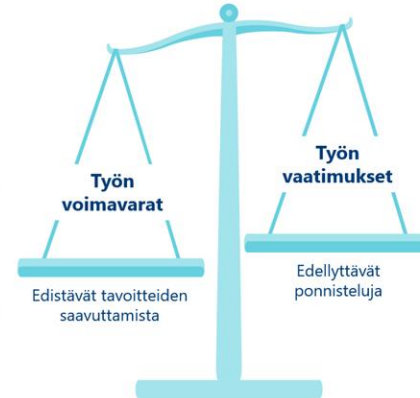
Sosiaaliset voimavarat

- Tuki kollegoilta, esimenkilöltä
- Yhteistyö
- Palaute ja arvostus

Organisatoriset voimavarat

- HR-käytännöt
- Työ-perhe -joustot
- Organisaatiokulttuuri

Demerouti ym, 2001; Hakanen, 2005; Crawford, 2010



Myönteinen työn imu ja paremmat mahdollisuudet palautumiseen

Estevaatimukset

Energiaa vievät, työntekoa haittaavat (mm. byrokratia, työroolien ristiriidat, epätarkoituksenmukaiset työvälineet)

Haastevaatimukset

Innostavat vaikkakin samalla voivat myös kuormittaa (mm. vaikeat tehtävät, suuri vastuu, työmäärä ja aikapaine)

28.8.2023

©TYÖTERVEYSLAITOS

8

Mitä tehdä, jos huomaat, että työkaveri uupuu tai hänen työkykynsä heikkenee?

- Jatkuva puheyhteys – kiinnostus työkavereista/alaisista
- Luottamuksen säilyttäminen
- Ratkaisukeskeinen asenne ja tahtotila
- Anna aikaa
- Ole tukena, kannusta avaamaan tilanne

- Minä-muoto: olen havainnut... mitä itse ajattelet tilanteesta? Älä oletta. Kysy mikä auttaisi työntekijää. Sovi jatkosta, anna aikaa. Ole ratkaisukeskeinen, millaisia joustoja työpaikalla mahdollisia toteuttaa jne.

- Anna terveydenhuollon ammattilaisen jatkaa

- Muista laki yksityisyydensuojasta työelämässä (759/2004)

- [Työhyvinvointitesti](#)

- [Mielenterveyden työkalupakki \(ttl.fi\)](#)

- [Hyvän mielen työpaikka: Työpaikkakouluttajan materiaali \(ttl.fi\)](#)