

# Työn voimavarat ja palkitsevuus hyvinvoinnin ja innostuksen lähteenä

**Saija Koskensalmi**

15.11.2016

Koulutusateljee

# Koulutusateljee

- järjestää koulutusta, luennoi ja konsultoi organisaatioiden kehittämisen, hyvän työyhteisön, työhyvinvoinnin ja esimiestyön teemoihin liittyen.
- Nämä teemat ovat tärkeitä, koska
  - huono johtaminen syö kannattavuutta
  - työn imu lisää tuottavuutta ja
  - toimiva työyhteisö on työhyvinvoinnin ja menestymisen perusta.

[saija.koskensalmi@koulutusateljee.fi](mailto:saija.koskensalmi@koulutusateljee.fi)

[Katso lisää www.koulutusateljee.fi](http://www.koulutusateljee.fi)

15.11.2016

Koulutusateljee



*”Kerran aamupiirissä taustaltaan erikielinen lapsi alkoi laulaa täydellisesti Tuiki tuiki tähtöstä. Aikaisemmin hän oli ollut vastaavassa tilanteessa hiljaa. Pitkäjänteinen työ oli tuottanut tuloksen.”*

- *[www.tehy.fi/paras hetki](http://www.tehy.fi/paras-hetki)*

# Hyvinvointi työssä



15.11.2016

- HYVÄ OLLA PÖISSÄ
- HAASTEITA SOPUASTI
- KIVALÄHTIÄ PÖIHIN
- APUA SAA - Työ<sup>2</sup>isyo muuta
- HYMY, LU, NAURU JAKSAMISTA
- HYVÄ JOHTAMINEN: EI KURJAITA LA  
• KUNTEW • HUOMIOINTI • JOUSTAMINEN
- TUNNETAAN TALOITTEI, TASAPOL. PÄÄMÄ
- EI KLIKKEYTYMISTÄ
- PUHALLETAAN YHTEEN HIILEEN
- UUDISTUMISTA SOPUASTI

Koulutusateltjee

# Työhyvinvoinnin edistäminen on ...

sekä



että

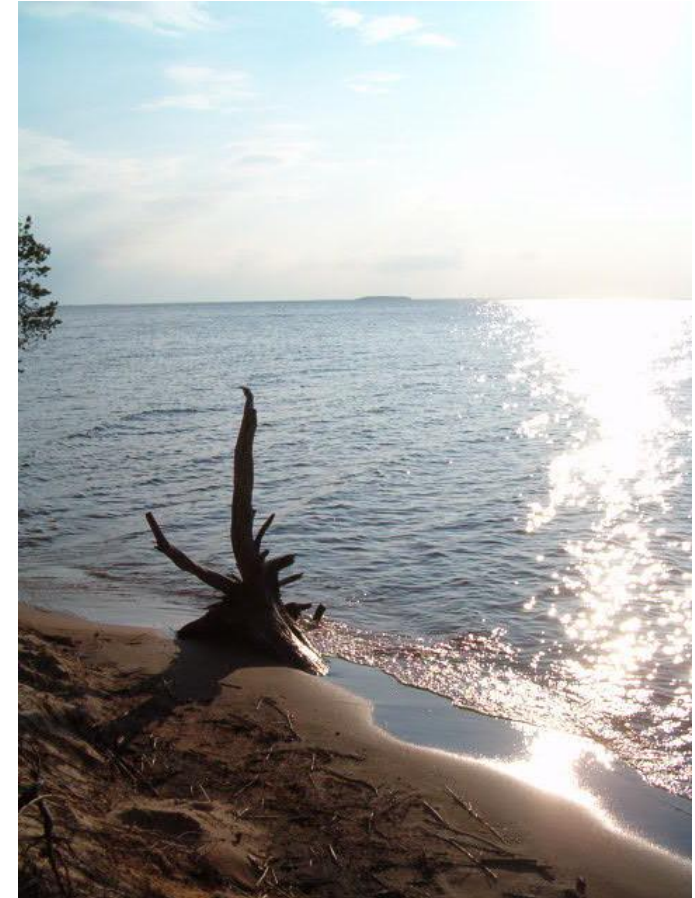


Perusasiat kunnossa,  
epäkohdat kohtuullisesti hallussa  
– kukoistukseen tarvitaan vielä jotain...



# Työn imu = myönteinen, suhteellisen pysyvä työhön liittyvä tunne- ja motivaatiotila, johon liittyy...

- ...**tarmokkuus**  
energisyttä, halua panostaa työhön, sinnikkyyttä ja ponnistelun halua myös vastoinkäymisissä
- ...**omistautuminen:**  
työn merkitykselliseksi ja haasteelliseksi kokemista, innokkuutta, työn inspiroivuutta ja ylpeyttä omasta työstä
- ...**uppoutuminen:**  
syvä keskittyneisyyden tila ja paneutuneisuus työhön sekä näistä koettu nautinto ja ajan kuluminen kuin huomaamatta



# Miltä työn imu tuntuu? Mistä sen huomaa?

- "OH" - KELLO ON JO PÄC JON  
LAIKA MONEE, SIIVILLÄ
- YMPÄRISTÖ "HAIKAA"
- VOIMAA NTUNUT OLO
- ESTEET TUNTUVA T PIENILTÄ
- KOTIIN MENEE ENERGISETÄ
- OMALLA OSASTOLLA TEHY HYVÄÄ TYÖTÄ
- INNOSTUU UPESTA →  
HALUAA VAKAA MUILLE
- EI MASENNU VASTOINKÄYMI-  
SISTÄ
- VIIHYY OMASSA HUONEESSA
- KAHVITAUKO TYÖASIOIDEN  
PARISSA VEHY
- TYÖ HAASTAA - ONGELMAT  
LÄÄTTEE MIELELLÄN YÖTHIN RÄTKEÄ

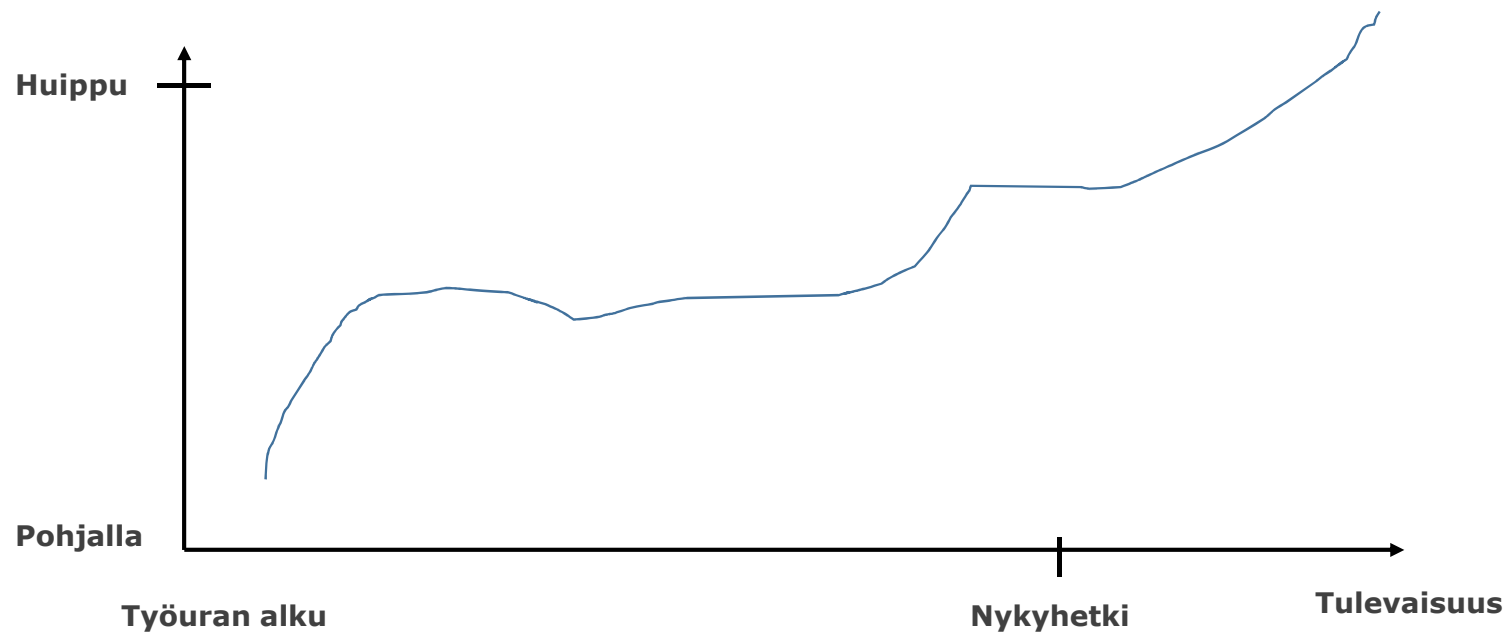


# Tärkeää tasapaino työn vaatimusten ja voimavarojen välillä



# Työn imun laineilu työurasi aikana (ja käsitys tulevasta)

Piirrä vapaalla kädellä työn imua kuvaava viiva nousuineen ja laskuineen



15.11.2016

Koulutusateljee

# Innostuksesta

- Innostunut työntekijä voi olla jopa 100 kertaa tuottavampi leipääntyneeseen kollegaansa verrattuna
- Ulkoiset motivaatiotekijät eivät riitä innostukseen
- Sisäisesti motivoitunut työntekijä nauttii itse tekemisestä ja kokee työnsä tärkeäksi ja merkitykselliseksi
- Organisaation vastuulla ei ole löytää jokaiselle työntekijälle ”unelmaduunia”, mutta sen kannattaa mahdollistaa sisäisen motivaation syntyminen
- Kun ihminen on pohtinut, mitkä ovat hänen kohdallaan keskeisimmät sisäisen motivaation moottorit, osaa hän kommunikoida tarpeensa paremmin
- Paras keino kaivaa organisaation piilotettu potentiaali esiin, onkin käydä **avointa dialogia** siitä, miten sisäinen motivaatio saadaan sytytettyä

Merkityksellisyyden näkökulmasta on tärkeää, että  
työntekijä ymmärtää oman osansa kokonaisuudessa



ja kokee oman työpanoksensa tärkeäksi

# Työn merkityksellisyyden kehittäminen

- Esimiehen keskeinen rooli
  - Hän voi auttaa työntekijää **ymmärtämään, miten oma panos auttaa** tiimiä saavuttamaan tavoitteensa ja omalta osaltaan edistää organisaation menestystä.
- Kiitos kantaa! Olen hyödyllinen!
  - Niin esimiehen kuin kollegoidenkin kannattaa kiittää toisiaan saamastaan avusta ja kertoa, kuinka paljon paremmin pystyit suoriutumaan toisen avulla, sillä ihmisillä on luontainen tarve **kokea itsensä hyödyllisiksi**.
- Riittävä autonomia motivoi
  - **Mahdollisuudet vaikuttaa** oman työnsä sisältöön ja siihen, miten ja milloin sen tekee innostaa. Selkeät tavoitteet auttavat löytämään sopivimman tavan päästä tavoitteisiin. Liian tarkat ohjeistukset ja jäykät prosessit nakertavat työntekijän kykyä ja halua pohtia, miten asia voitaisiin hoitaa parhaalla mahdollisella tavalla.
- Kehittyminen innostaa
  - Ihminen **haluaa kehittyä jatkuvasti** paremmaksi ja kaipaa sopivan kokoisia haasteita, jotka auttavat heitä kasvamaan.

# Kiinnitetään huomio olemassa olevaan hyvään

”Mitä meidän työpaikalla on sellaista mikä innostaa ja tukee  
hyvinvointia”



# Voimavaratehtävä: voimavarojen tunnistaminen

Mikä antaa Sinulle  
työhön/työssä voimavaroja?

# Olemassa olevia voimavaroja (esimerkki eräästä organisaatiosta)

Hyvä työilmapiiri, työkaverit, yhteistyö

Palaute esimiehiltä, asiakkailta, työtovereilta

Huumori työpaikalla, positiivisuus, Välitön ilmapiiri: ”niin hyvät välit että voi myös täräyttellä

Työn arvostus

Yhteistyö tiimeissä, Yhdessä tekeminen

Pystytään puhumaan avoimesti omaan elämään liittyvistä asioista

Asiakaspalaute myönteisestä asiakaspalvelusta, korjaava asiakaspalaute – suunnat

Luottamus

Hyvä johtaminen, esimiehen tuki

Oman tiimin tuki ongelmatilanteissa

Työ kiinnostavaa, haasteellista, mielekästä, monipuoliset työtehtävät

Työtehtävissä onnistuminen, uuden tehtävän oppiminen

Ammattitaito: perehdyttäminen, koulutus suhteessa työn vaativuuteen

Onnistumisen kokemukset, oma onnistuminen

Voidaan auttaa asiakasta – työn mielekkyys, asiakkaat

Työn hallinta: työtehtävät pysyvät kasassa, osaaminen

Työn itsenäisyys, haasteellisuus, työpöytä näkyminen

Joustot työaikaan liittyen, säännöllinen työaika

Hyvät työvälineet: ergonomia kunnossa, Työympäristö: tilat, fyysiset olot

Vapaa-ajan ja työajan yhteensovittaminen Virkistystoiminnan ja työhyvinvoinnin tukeminen (jumpat, liikuntasetelit, selätin)

Joustavuus esim. sairauspoissaoloissa – oma ilmoitus riittää

Elämän tasapaino, terveys, harrastukset, taito jättää työt töihin, töistä palautuminen, riittävä lepo

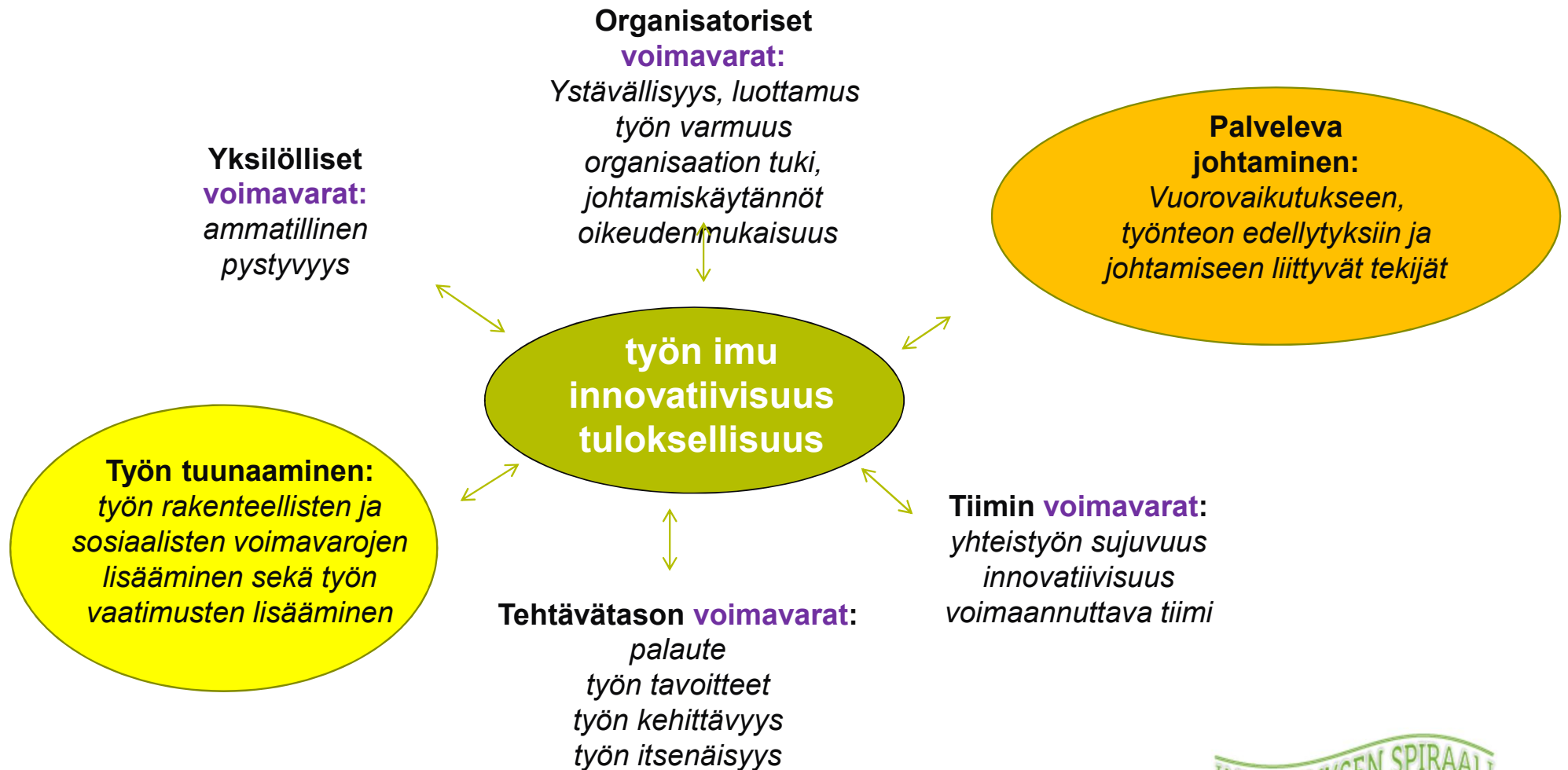
**Työyhteisön  
vuorovaikutus ja  
esimiehen toiminta  
(sosiaalinen taso)**

**Työn organisointi**

**Työn 'ydin' (tehtävätaso)**

**Organisaatiokulttuuri  
(organisaatiotaso)**

**Yksilötaso**



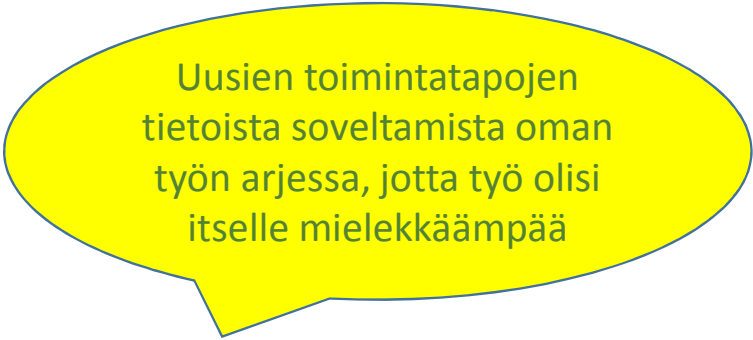
# Ystävällisyys voimavarana

- Työyhteisön ystävällisyys toteutuu työtovereiden keskinäisessä kanssakäymisessä silloin, kun se on **toiset huomioivaa, hyväntahtoista ja myönteistä**. Ystävällisyys voi olla yksilöllistä ja yksisuuntaistakin, tai rajoittua työryhmän jäseniin, mutta parhaimmillaan se heijastelee koko työpaikan organisaatiokulttuuria.
- Vaikka ystävällisyys on arkista ja pienimuotoista, sen merkitys hyvinvoinnille, vastuulliselle työtoiminnalle ja innovatiiviselle työ kulttuurille on ratkaisevaa, sillä useimmilla on työpäivän **aikana lukuisia pieniä kohtaamisia toisten työntekijöiden kanssa**.
- Ystävällisyys on myönteisessä yhteydessä työn imuun ja kielteisessä työuupumukseen
- Positiivinen toiminta työpaikalla (ystävällisyys) sekä positiiviset tunnetilat ja asenteet (työn imu) vahvistavat toinen toisiaan ja tarttua työpaikalla.

# Työn tuunaaminen

## on...

- työntekijän itsensä ideoimaa ja tekemää
- työn muovaamista omia vahvuuksia ja motivaatiota vastaavaksi
- nykyisen työn rajoissa tapahtuvaa
- arkipäiväistä, pieniä asioita, työtä ei sinällään ole tarkoitus muuttaa, vaan kyse yksittäisten työtehtävien osien muokkaamisesta
  
- omien taitojen monipuolisempaa käyttöä
- jonkin työtä koskevan unelman toteuttamista nykyisen työn puitteissa
- mahdollista kaikissa töissä, jokaisen hieno mahdollisuus...



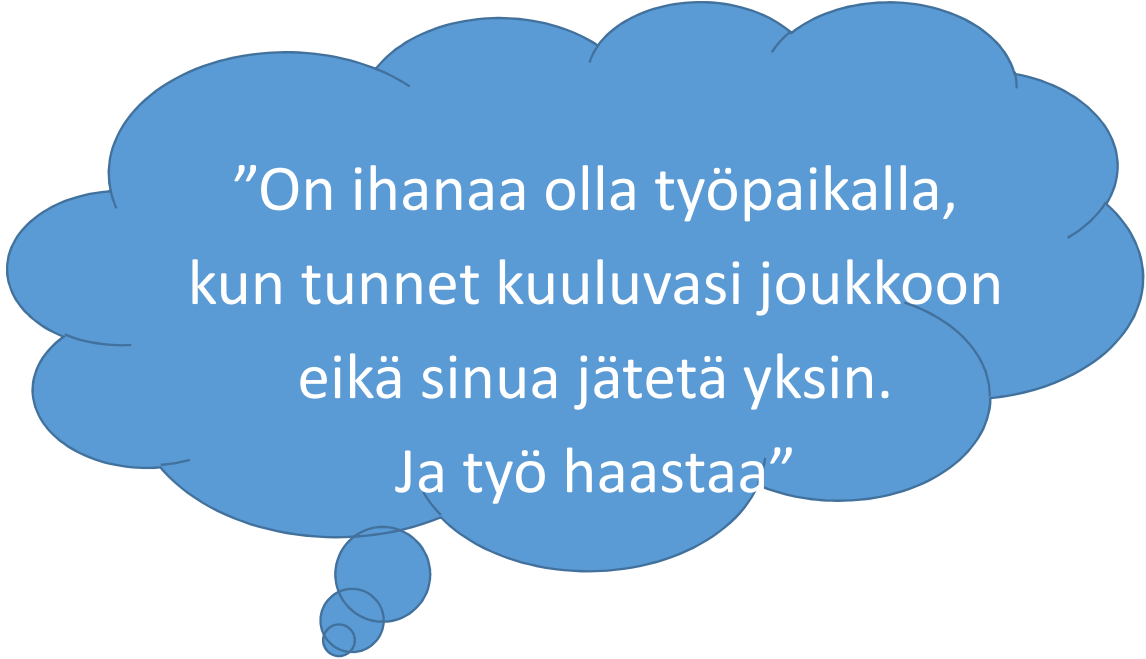
Uusien toimintatapojen  
tietoista soveltamista oman  
työn arjessa, jotta työ olisi  
itselle mielekkäämpää

Tunnista innostuksen peikot,  
ja estää niitä pääsemästä  
niskan päälle.  
Ehkäise työssä tylsistymistä!

Vaali inspiraation kipinää. Ota aikaa  
työsi pohtimiselle. Anna tilaa uusille  
ideoille ja tulevan suunnittelulle

*Herätä rakentavaa  
keskustelua!*





”On ihanaa olla työpaikalla,  
kun tunnet kuuluvasi joukkoon  
eikä sinua jätetä yksin.  
Ja työ haastaa”

# Miksi kannattaa panostaa pieniin askeliin?

Kun työssä ja työyhteisössä saadaan aikaan pieniä myönteisiä liikahduksia työn voimavaroissa, siitä seuraa laajempia uusien voimavarojen saavuttamisen kehiiä.

Pieni askel riittää....

Minkä askeleen sinä otat, jotta työn imusi lisääntyy?

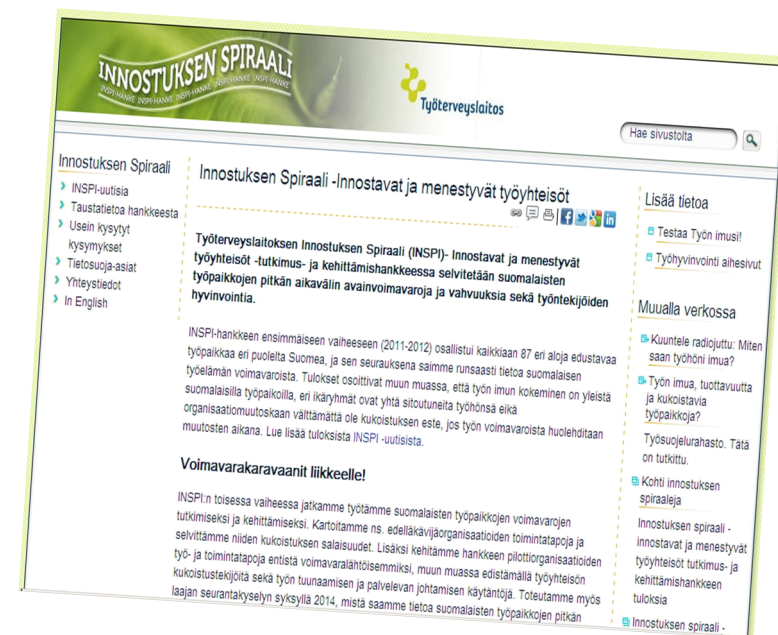


# Työn iloa!

Kysy lisää:  
saija.koskensalmi@koulutusateljee.fi

Testaa työn imusi

[http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon\\_imu/testi/sivut/tyonimu\\_testi.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu/testi/sivut/tyonimu_testi.aspx)



Tulosta oppaat osoitteesta:

<http://www.ttl.fi/partner/inspi/sivut/default.aspx>