



# Miten huolehdin työhyvinvoinnistani?

- Tehyn johtamisen ja esimiestyön päivät

Tapio Koskimaa, työhyvinvointipäällikkö

6.5.2021

# Näitä esillä

Sujuva arki

Sujuvaa arkeani tukevat

Taitoja ja vastuita

Työkyvyn tukeminen

Kognitiivinen ergonomia

Palautuminen

Täydellisyys

Huumori

Minun vastuulla

Työkaluja

Huolestuminen





# Taysin sujuva arki

## TYÖ- YHTEISÖ

Vuoroon vaikuttaminen

### Työ

- yhteinen ymmärrys työn tavoitteista
- työn hallinta
- työjärjestelyt
- jatkuva kehittäminen

### Minä itse

- henkilökohtainen hyvinvointi
- osaaminen
- työn merkitys

### Esimiestyö

- osallistava johtaminen

# SUJUVA ARKEANI TUKEVAT

- hyvät työkaverit
- hyvä työilmapiiri
- työyhteisön kulttuuri
- erilaisuuden hyväksyminen
- motivaatio työhön sinänsä
- sopiva työn kuormitus
- vaikutusmahdollisuudet omaan työhön ja työjärjestelyihin
- hyvä esimies ja kannustava johto
- rakentava palaute
- työnohjaus
- verkostot

# MONENLAISIA TAITOJA JA VASTUITA

- oma rooli ja sen ymmärtäminen osana kokonaisuutta
- toisen roolin ymmärtäminen
- käsitys hyvistä viestintä- ja vuorovaikutustaidoista ja toimimisesta niiden mukaisesti
- itsensä johtamisen taito, valmius muuttua
- vastuu omasta perustehtävästä ja valppaus oman työn ja työolojen hyvästä huolehtimisesta
- vastuu omasta jaksamisesta, mm. aikataulujen hallinnasta, riittävästä levosta ja tasapainosta elämässä
- Vastuu työn ja itsensä kehittämisestä, aktiivisuudesta tuoda myös epäkohtia esille sekä aktiivisesti hakea ratkaisuja ongelmiin

**TYÖYHTEISÖ-  
TAIDOT**

# ESIMIES HUOLEHTII JA KANTAA VASTUUTA MUIDEN TYÖKYVYSTÄ – ENTÄ OMA TYÖKYKY?

- varhainen huomioiminen, varhainen puuttuminen, varhainen tuen hakeminen työtehtävästä ja asemasta riippumatta
- mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhönsä tukee työkykyä
- oikeus hyvään johtamiseen, esimiehellä on esimies
- hyvinvoiva esimies jaksaa paremmin - myös kohdata epävarmuuden
- hyvinvoiva esimies levittää hyvää työyhteisöön – hyvinvoiva työyhteisö huomioi esimiehen ja tukee häntä
- työaika ja vapaa-aika ovat eri aikoja!





# KOGNITIIVINEN ERGONOMIA

Aivokuormaa aiheuttavat mm.

- häiriöt (melu, häly)
- keskeytykset
- tietotulva
- tietoon liittyvät epäselvyydet
- tietojärjestelmäongelmat

Hyvä kognitiivinen ergonomia tarkoittaa, että työssä on huomioitu ihmisen tiedonkäsittelyn kyvyt ja rajoitukset.

# TUKEA KOGNITIIVISEEN ERGONOMIAAN (TTL)

1. Ottakaa työpaikalla puheeksi hyvä kognitiivinen ergonomia -> aivotyö toimivaksi
2. Millaisia hyviä käytäntöjä ja ratkaisuja teillä on jo käytössä?
3. Mihin asioihin työpaikallanne kaivattaisiin yhteisiä toimintatapoja ja käytäntöjä, jotta kaikkien työ olisi sujuvampaa ja aivojen tarpeeton kuormitus vähenisi?
4. Millä keinoin jokainen voi itse vähentää aivojen tarpeetonta kuormitusta työssä?
5. Miten organisaatiossasi hallitaan keskeytyksiä ja häiriöitä?
6. Miten työpaikan sisäinen kommunikointi on hoidettu? Onko sovittu pelisääntöjä ja toimintatapoja?
7. Pystyykö tehtäviä ja aikatauluja ennakoimaan?
8. Onko työn fyysinen ympäristö kunnossa? Onko työtilojen käytöstä sovittu? Onko muutoksia työolosuhteissa?



# PALAUTUMINEN (TTL)

- Palautuminen työstä tarkoittaa kehon ja mielen elpymistä työn aiheuttamasta kuormituksesta. Riippumatta työmme luonteesta se kuluttaa voimavarojamme.
- Onnistunut palautuminen ja työstä irrottautuminen on tärkeää hyvinvoinnillemme ja kyvyillemme tehdä hyvää työtä.
- Itse ajattelen, että tärkeintä on ymmärtää palautumisen merkitys niin omaan kuin työyhteisön hyvinvointiin – kokemus tehokkaasta palautumisesta on henkilökohtainen, mutta organisaation tulee tukea ja mahdollistaa palautumista vastuullisesti.

- Kuluttava työ ja elämä
- Huonot elintapatekijät
- Sairaus

- Riittävä ja laadukas uni
- Hyvä ravinto
- Hyvä aerobinen kunto
- Vireä sosiaalinen elämä
- Hyvät harrastukset
- Terveys



# TÄYDELLISYYS

**MUISTA! KUKAAN EI OLE TÄYDELLINEN!  
JOKAISEN PERSAUKSESSA ON HALKEAMA!!!**



- Onko olemassa täydellisyyttä, joka olisi kaikille sama?
- Täydellisyys on ilmiönä teema, josta kannattaisi keskustella työyhteisössä.
- Mitä täydellisyys merkitsee minulle?
- Mitä, jos 7½ riittäisi?
- Miten sallimme ja käsittelemme virheet tai viattomat mokat?

# Huumoritutkija Pirjo Vesan terveiset

- "Työpaikoilla aletaan ymmärtää, että positiivinen huumori on keskeinen osa työtä ja parantaa tuottavuutta. Leppoisa yhdessäolo tuo avoimuutta ja työhyvinvointia"
- Huumoria on monenlaista. Osa naurusta on hyödyllistä, osa vahingollista.
- Sen pitäisi olla tilanteeseen sopivaa ja tervehdyttävää eikä ivanaurua. Huumorilla on tiedostamattomia vaikutuksia yhteisöissä. Ilman sitä meidän olisi vaikea määritellä keskinäisen vuorovaikutuksen rajoja. Siis sitä, mistä saa puhua ja mistä ei. Asiat, jotka keskinäisesti ymmärretään, niistä voidaan laskea leikkiä. Niistä syntyy jopa hupaisia kertomusperinne työpaikalle
- Huumoria sanotaan myös vaikeaksi lajiksi. Usein joku loukkaantuu vitsailusta. Huumoritutkijan mukaan työkaveri pitää tuntea, että osaa vitsailla oikealla tavalla.
- Myös itselleen nauraminen kuuluu hyvään työyhteisöön.
- Huumorin taakse voi myös mennä piiloon. Sillä voi alentaa ja nöyryyttää. Se voi olla vallankäytön väline.
- Huumori on taitolaji.

# MINUN VASTUULLA

- Koenko (työ)elämäni merkitykselliseksi?
- Koenko työn iloa?
- Levitänkö ympärilleni myönteisiä tunteita ja hyvinvointia?
- Tuonko energiaa tapaamisiin ja kokouksiin?
- Onko minussa riittävästi uskoa tulevaan?
- Olenko itse kirjoittanut työelämäni käsikirjoituksen?

Itseämme ja asenteitamme muuttamalla meistä tulee parempia työntekijöitä, työkavereita, esimiehiä ja asiakkaita.

Lähde: Merja Fischer



# TYÖKALUJA, JOILLA VOIN PARANTAA OMAA JA KANSSAIHMISTEN HYVINVOINTIA

Merja Fischer

- 1. Arvostan toista ihmistä** sellaisena kuin hän on. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen. Pyyteetön auttaminen sekä rinnalla kulkeminen ovat yksinkertaisia tapoja synnyttää kanssaihmisille myönteistä merkitystä elämään.
- 2. Oivallan, että omilla valinnoillani vaikutan hyvinvointiini.** Sitä kautta löydän elämäni lisää elämäniloa ja optimismia sekä vahvistan luottamusta itseeni.
- 3. Mietin, mistä saan työniloa.** Ihmisten työn ilo näkyy tuloksissa ja työilmapiirissä sekä organisaation menestyksessä.
- 4. Harjoittelen positiivista vuorovaikutusta työyhteisössäni.** Joka kohtaamisessa on tilaisuus synnyttää merkitystä toiselle ihmiselle ja levittää ympärille myönteisiä tunteita ja hyvinvointia

# Pohdin

Millainen huolestuja minä olen?

Voinko ja haluanko vaikuttaa siihen jotenkin?





## Yhteystiedot

[tapio.koskimaa@pshp.fi](mailto:tapio.koskimaa@pshp.fi)

050-3566243