



Työhyvinvointi on yhä
tärkeämpää, muutoksessakin

Savon kirjastojen verkostoitumis- ja
työhyvinvointipäivä

Raija Kallioinen, 28.3.2019

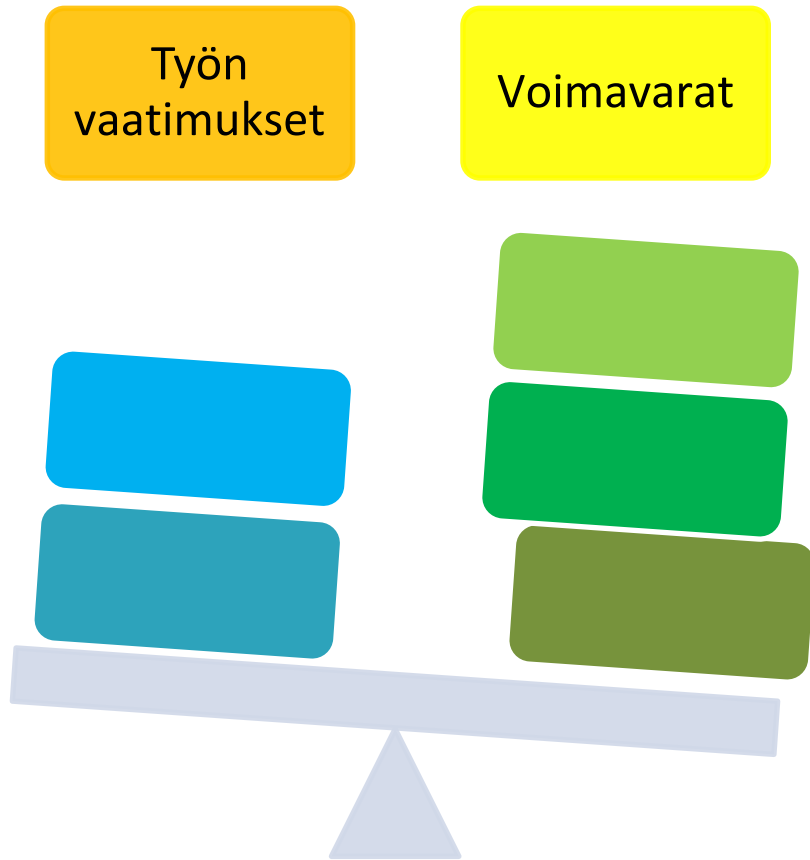


Mitä mielestäsi on työhyvinvointi? Mitä siihen kuuluu? Mitä se pitää sisällään?

Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät



Voimavaralähtöinen työhyvinvointiajattelu



- **Hyvinvointia** on mahdollista edistää lisäämällä **toimia**, jotka kehittävät työntekijän **voimavaroja**
- Pahoinvointia ehkäistään pitämällä työn vaatimukset kohtuullisina
- Työhyvinvointi mahdollistuu, jos voimavarojen vaikutus on suurempi kuin kuormittavien tekijöiden

Millaisia voimavaroja sinulla on käytössäsi?

- 1) **Henkilökohtaiset, omat voimavarat**
 - 2) **Työn ja työyhteisön voimavarat**
- ❖ **Eli mistä saat iloa ja voimaa niin työelämään kuin elämäsi muutenkin**
- Rastin vetäjänä toimii Johanna O
 - Voi toteuttaa vaikka siten, että osa ryhmistä (esim 2 ensimmäistä) miettii omalta kannalta ja osa (esim 2 seuraavaa) työn kannalta, viimeinen voi lisätä molempiin jos vielä lisättävää löytyy

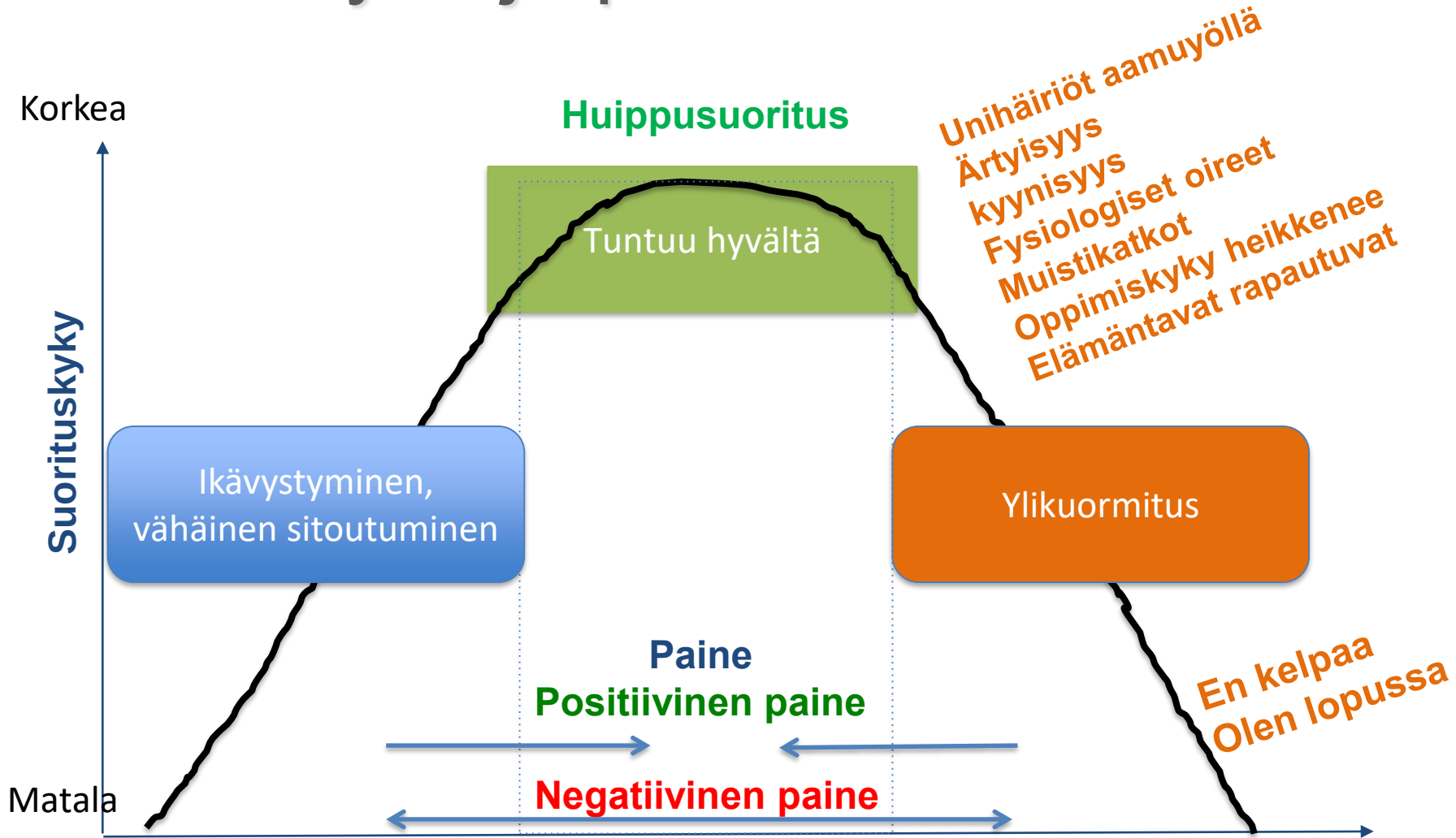
- Kirjastoväen **työhyvinvointirasti 1**
- Learning Cafe 28.3.19
- Klo 12.30-13.30 noin 9-10 min/ryhmä
- Kirjaus fläppipapereille
- Varsinaista purkua ei tehdä paikan päällä
- Maarit & Co toimittavat materiaalit osallistujille päivän jälkeen

Työn aiheuttama kuormitus - esimerkkejä

- Työn **muutokset**
- Työn määrällinen kuormittavuus
- Epävarmuus jatkumisesta
- Vaikeus ja vastuullisuus
- Rooliristiriidat
- Työn ja muun elämän ristiriita
- Tunteita kuormittava vuorovaikutus
- Huono henki
- Pelolla johtaminen
- Työpaikkakiusaaminen
- Työn fyysinen kuormittavuus



Hyvä ja paha stressi



Keinoja stressinhallintaan..

- Syö säännöllisesti
- Nuku ja lepää riittävästi
- Liiku säännöllisesti
- Rentoudu
- Ole jouten välillä
- Pidä pieniä taukoja päivän mittaan, vaihda asentoa ja liiku
- Käytä nautintoaineita vain kohtuullisesti
- Hae tukea ystäviltä, tuttavilta, työtovereilta tai harrastuskavereilta
- Hemmottele itseäsi
- Pidä huoli rajoistasi, ole jämäkkä
- Virkistäydy, hulluttele, käytä luovuuttasi
- Puhu tunteistasi
- Pidä yllä rakentavaa ajattelua, vastusta kielteistä ajattelua
- Näe vastaiskut oppimiskokemuksina
- Vältä mustavalkoista ajattelua
- Huolehdi, että tavoitteet ovat realistisia ja johdonmukaisia
- Luo aikataulu ja työjärjestys
- Vaali itsellesi merkityksellisiä asioita

Mitä avuksi stressin kesytykseen?

- 1) Mitä keinoja sinulla on jo käytössäsi stressin kesytykseen?
- 2) Mitä haluaisit ottaa käyttöösi?
- 3) Hyvien käytäntöjen jakaminen ja (työ)kavereilta oppiminen
- 4) Lisää ideoita kaikille avuksi

➤ Rastin vetäjänä toimii Johanna V

- Kirjastoväen **työhyvinvointirasti 2**
- Learning Cafe 28.3.19
- Klo 12.30-13.30 noin 9-10 min/ryhmä
- Kirjaus fläppipapereille
- Varsinaista purkua ei tehdä paikan päällä
- Maarit & Co toimittavat materiaalit osallistujille päivän jälkeen

Luonnon hyvinvointivaikutukset palautumisen apuna

- Stressihormonitaso laskee
- Sydämen syke laskee
- Verenpaine laskee
- Elimistön vastustuskyky kasvaa
- Itsetunto kasvaa, mieliala kohenee
- Ahdistus ja jännitys vähenevät
- Luovuus, onnellisuus, hyvän olon ja virkistymisen tunne lisääntyvät



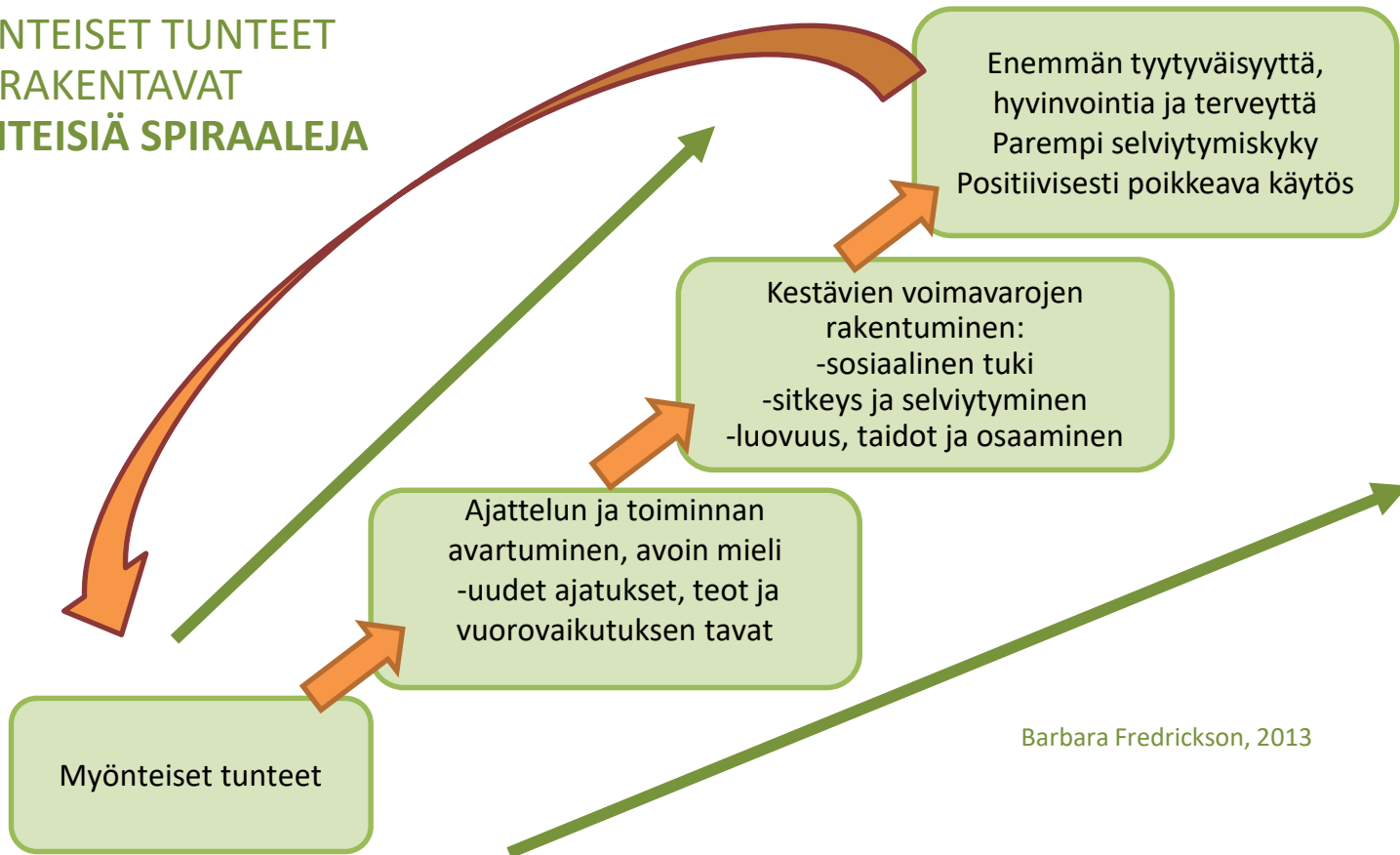
Mitä palautumiskeinoja sinulla on käytössäsi?

- 1) Luonto esimerkiksi
Millä kaikilla tavoin?
 - 2) Liikunta esimerkiksi
Millä kaikilla tavoin?
Muista sopiva liikunta juuri sinulle ja juuri tähän tilanteeseen
 - 3) Kulttuuri esimerkiksi
Teatteri, musiikki, konsertit, jne
 - 4) Työpäivän aikana
Pienet mikrotauot tarpeen
Huumori ja kahvitauot mm. avuksi
- Rastin vetäjänä toimii Maarit

- Kirjastoväen **työhyvinvointirasti 3**
- Learning Cafe 28.3.19
- Klo 12.30-13.30 noin 9-10 min/ryhmä
- Kirjaus fläppipapereille
- Varsinaista purkua ei tehdä paikan päällä
- Maarit & Co toimittavat materiaalit osallistujille päivän jälkeen

MIKSI VAHVISTAISIN MYÖNTEISIÄ TUNTEITA?

MYÖNTEISET TUNTEET
RAKENTAVAT
MYÖNTEISIÄ SPIRAALEJA



Barbara Fredrickson, 2013

Ilot elämässäsi -harjoitus

- Tarkoitus: auttaa sinua huomaamaan pienet ilot elämässäsi
- Kesto: n. 5 min
- Ohje: Voit tehdä harjoituksen missä vain



Kun huomaat pienet ilot elämässäsi, teet itsesi avoimeksi onnellisuudelle.

Listaa viiden minuutin ajan kokemuksia ja asioita, jotka tuovat sinulle iloa, kuten radiosta tuleva hyvää mieltä tuova musiikkikappale, kalastusretki, piristävä kävely, rakkaan yllättäminen lahjalla, auringon lämpö kasvoilla, iltapäivätorkut jne. Anna asioiden virrata mieleesi kuin vesi virtaa joessa

- *Millaisia asioita huomasit? Etsi loppupäivän ajan tietoisesti pieniä ilonaiheita elämästäsi!*

Pieniä keinoja ilahduttamiseen

- 1) Miten ilahdutat työkaveria?
 - 2) Mistä itselle hyvää mieltä?
- Rastin vetäjänä toimii Heli

- Kirjastoväen **työhyvinvointirasti 4**
- Learning Cafe 28.3.19
- Klo 12.30-13.30 noin 9-10 min/ryhmä
- Ideat fläppipapereille
- Varsinaista purkua ei tehdä paikan päällä
- Maarit & Co toimittavat materiaalit osallistujille päivän jälkeen

Uni = palautumisen nro 1



- Uni on tärkeintä palautumiselle
- Riittävä ja laadultaan hyvä uni on keskeistä sekä kehon että aivojen hyvinvoinnille
- Aikuisen unen tarve on keskimäärin 7-8 h

Uni on paras palautumiskeino.

Kuinka sinä nukut?

- 1) Nukutko tarpeeksi pitkiä öitä?
 - 2) Millainen on unesi laatu?
 - 3) Illan valmistelut hyvän unen takaamiseksi?
- Rastin vetäjänä toimii Raija

- Kirjastoväen **työhyvinvointirasti 5**
- Learning Cafe 28.3.19
- Klo 12.30-13.30 noin 9-10 min/ryhmä
- Ajatuksia fläppipapereille
- Varsinaista purkua ei tehdä paikan päällä
- Maarit & Co toimittavat materiaalit osallistujille päivän jälkeen

Keskeytykset vievät työtehon

Aivojen hyvinvointi heikkenee

Jokaisella keskeytyksellä on hintansa. Ne maksavat aikaa, kun jotakin tehtävää ei saa tehtyä putkeen. Keskeytysten myötä myös **virheiden** määrä lisääntyy ja ihminen kokee työn **kuormittavana**.

Kaikki kolme vaikutusta ovat negatiivisia: **työn laatu heikkenee ja kuormittavuus kasvaa**. Siinä ei ole mitään järkeä, se on huonoin mahdollinen tapa tehdä työtä.

<https://www.hs.fi/teknologia/art-2000005584558.html>



Aivotutkija ja kasvatustieteen professori
Minna Huotilainen, Helsingin yliopisto

HS 28.2.2018, kuva: Jetro Staven

Kiitos!

Raija Kallioinen

- Business Coach
- työyhteisövalmentaja
- työnohjaaja
- 040 5888 906
- raija.kallioinen@happynote.fi



Työelämän kehittämistä jo 23 vuotta

- Happy Note Oy
- <https://happynote.fi>

