



Työpaikkavalmentajan työssä jaksaminen


Sisältö


- Mitä on työhyvinvointi
- Mikä vaikuttaa omaan jaksamiseen ja työhyvinvointiin?
- Oman ja toisen työssäjaksamisen tarkastelu
- Työn merkitys itselle
- Mitä tai millaisia asioita työhyvinvointi sinulle merkitsee?
- Ajankäyttöympyrä
- Mielenterveyden käsi
- Työn imu
- Asteikko-harjoitus
- Mihin käytät aikaa ja energiaasi? -testi
- Henkilökohtaisen kestävyuden rakentuminen
- Mikä minua kantaa?
- Positiivinen ajattelu



Huomioitavaa


Työpaikkavalmentajuudesta tehdyssä tutkimuksessa työpaikkavalmentajat ovat kokeneet tehtävässä jaksamisensa haasteina ajan puutteen ja väsymisen (Leinonen, Kristiina 2014a). Työpaikkavalmentajan hyvinvointi ja ajanhallinta lisäävät onnistumisen mahdollisuuksia ohjaustehtävässä.


”Laita ensin happinaamari itsellesi ennen kuin autat toisia!”


Teema	Menetelmä		Materiaalit
Työpaikka- valmentajana toimiminen	<p>Mitä on työhyvinvointi?</p> <p>Luennolla määritellään, mitä työhyvinvointi on. Työ on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä ja työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä.</p> <p>Työhyvinvoinnin edistäminen on sekä epäkohtiin puuttumista että vahvuuksien tunnistamista, vahvistamista ja hyödyntämistä! Työhyvinvointia voidaan käsitellä työntekijän ja työnantajan näkökulmasta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Työssäjaksaminen, työn iloa ja imua (Lähde: Hanski) • Työhyvinvoinnin osatekijät • Mitä työhyvinvointi on? Kun työhyvinvointi on kunnossa, miten se näkyy toiminnassa? • Työhyvinvoinnin edistäminen • ryhmähenki (sosiaalinen pääoma) • oma toiminta • johtajuus • organisaatio ja ylin johto • oman työn ja toisen työn arvostaminen • työssäjaksamisen tukeminen • työn merkityksellisyyden kokeminen: osa suurempaa kokonaisuutta/jatkumoa • Työhyvinvointia koskeva lainsäädäntö (Lähde: Hakala - Manka - Harju & Nuutinen) • Työsopimuslaki • Työturvallisuuslaki • Laki työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojeluyhteistoiminnasta • Laki yhteistoiminnasta yrityksissä • Työterveyshuoltolaki • Työntekijän eläkelaki • Yrittäjän eläkelaki • Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta • Vuosilomalaki • Ammattitautilaki • Työaikalaki • Tapaturmavakuutuslaki • Laki yksityisyyden suojasta työelämässä 	<p>Luento</p> 	<p>Vinkki:</p> <p>Esimerkiksi Työterveyslaitos määrittelee työhyvinvoinnin laajana käsitteenä, jossa työn, terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin erilaisten piirteiden ja elementtien samanaikainen tarkastelu on keskeistä. Se on fyysinen ja psyykinen olotila, joka perustuu työympäristön ja vapaa-ajan sopivaan kokonaisuuteen.</p> <p>Lähteet:</p> <p>Hakala - Manka - Harju & Nuutinen 2010.</p> <p>Hanski, Soile 2013.</p> <p>Työterveyslaitos 2013a.</p>



<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Mikä vaikuttaa omaan jaksamiseen ja työhyvinvointiin?</p> <p>Käydään aihetta läpi erilaisten kuva- ja/tai sanakorttien avulla (esim. postikortteja).</p> <p>Jokainen valitsee kortin kuvaamaan omaa tämän hetkistä työhyvinvointiaan ja kertoo miksi valitsi juuri tämän kortin. Kierroksen jälkeen otetaan uusi kortti, joka kuvaa, mitä vielä tarvitsee jaksukseen tai voidakseen paremmin työssä. Käydään kortit yksitellen läpi.</p>	<p>Ryhmä</p> 	
--	--	--	--



<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Oman ja toisen työssäjaksamisen tarkastelu</p> <p>Annetaan ryhmäläisille kotitehtäväksi tai mietittäväksi ryhmäpäivän aikana: Mikä lisää sinun työhyvinvointiasi?</p> <p>Puretaan pari- tai pienryhmäkeskusteluna.</p>	<p>Kotona</p>  <p>Ryhmä</p> 	
--	--	--	--


<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Työn merkitys itselle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keskustellaan pareittain tai pienryhmissä • Miksi sinä teet työtä, mikä motivoi lähtemään töihin? Miksi sinä teet juuri sitä työtä mitä teet? • Työ on minulle.. • Kutsumus - työ itsessään on tärkeitä ja arvokasta • Vahvuus - haluan tehdä hyvää työtä itsekunnioituksen vuoksi • Ura - työn avulla hankin asemaa ja arvostusta • Väline – Työn avulla saa jokapäiväisen elannon • Taakka - työ on rasittavaa ja stressaavaa • Riistoa - työnteko hyödyttää enemmän muita kuin minua 	<p>Ryhmä</p> 	<p>Lähde:</p> <p>Helo-Calenius, Eija 2013.</p>
--	---	--	---


<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Mitä tai millaisia asioita työhyvinvointi sinulle merkitsee?</p> <p>Ohjeistus: Mieti kolme sana/ valitse kuvakortti, joka kuvaa mitä työhyvinvointi sinulle merkitsee.</p>	<p>Yksin</p> 	<p>Vinkki:</p> <p>Voidaan tehdä luennon yhteydessä/sisällä, näin saadaan osallistujat pohtimaan asiaa myös omalta kannaltaan.</p>
--	--	--	--


<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Ajankäyttöympyrä</p> <p>Tarkoituksena herätellä ihmisiä miettimään, kuinka paljon aikaa he vuorokaudesta käyttävät työn parissa ja kuinka paljon heille jää vapaa-aikaa sekä aikaa lepoon.</p> <p>Jokaiselle osallistujalle jaetaan tyhjä ajankäyttöympyrä, johon he täyttävät mahdollisimman tarkasti normaalin arkipäivänsä tunnit</p> <p>kuinka paljon aikaa menee työhön, kuinka monta kertaa työpäivän aika pitää taukoja, mitä vapaa-aikaan sisältyy, kuinka monta tuntia keskimäärin nukkuu yms.</p>	<p>Yksin</p> 	<p>Liite:</p> <p>1.14 Ajankäyttöympyrä</p>
--	---	--	---


<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Mielenterveyden käsi</p> <p>Teemme hyvinvointiimme ja mielenterveyteemme vaikuttavia valintoja arvojemme pohjalta joka päivä. Hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukipilareita ovat mm. uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen sekä harrastukset ja luova toiminta.</p> <p>Osallistujille jaetaan tai näytetään ”Mielenterveyden käsi” -kuva, joka on liitteenä.</p> <p>Jokainen pohtii itsekseen, onko viimeisen vuorokauden aikana huolehtinut kaikista hyvinvoinnin osa-alueista ja miten se vaikuttaa toimintakykyyn, jos jokin osa-alue jää huonommalle huomiolle.</p> <p>Teemaa voidaan käsitellä myös yhdessä keskustellen avaamalla liitteenä oleva ja linkin takaa löytyvä Mielenterveyden käsi, Power Point -pohja http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/</p> <p>Pohjaan voidaan yhdessä keskustellen täyttää otsikoiden alle asioita, joilla voi huolehtia näiden osa-alueiden hyvinvoinnista.</p> <p>Esim. Liikunta ja yhdessä liikkuminen: ”työmatkaliikunta, koiran ulkoilutus, lasten jalkapallovalmennus, jumppa, jne.”.</p>	<p>Yksin</p>  <p>Ryhmä</p> 	<p>Liitteet:</p> <p>1.15 Mielenterveyden käsi</p> <p>1.16 Mielenterveyden käsi, PP -pohja.</p> <p>Lähde:</p> <p>Erkko - Hannukkala 2013 & Suomen Mielenterveysseura 2014.</p> <p>Vinkki:</p> <p>”Mielenterveyden käsi” -kuva on myös ladattavissa osoitteesta: http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/material/kasi.pdf</p> <p>Asiaa voidaan havainnollistaa sormileikillä: Osallistujia pyydetään laskemaan kirjoituskädestään ne sormet alas, joiden hyvinvointiosa-alueista he eivät ole huolehtineet viimeisen vuorokauden aikana. Sitten heitä pyydetään tarttumaan kynään pystyssä olevilla sormilla ja kirjoittamaan nimensä. Näin saadaan kuva siitä, miten kaikkia osa-alueita tarvitaan, jotta pysytään toimintakykyisenä.</p>
--	--	--	--


<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Työn imu</p> <p>Työn imu on työhön liittyvää innostumista ja iloa kuvaava käsite. Sillä tarkoitetaan myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa työssä.</p> <p>Pyydetään osallistujia miettimään hetken omaa tilannettaan: Mikä sinulle antaa työn imua? Milloin olet innostunut työstäsi? Käydään nopea kierros/ kysytään muutamalta osallistujalta.</p> <p><u>Työterveyslaitoksen työn imu -testi</u></p> <p>Testin avulla voi arvioida omaa tämänhetkistä hyvinvointia työssä. Osallistujia voidaan kehottaa tekemään testi kotona.</p>	<p>Yksin</p>  <p>Kotona</p> 	<p>Linkki: Työn imu-testi http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu/testi/sivut/tyonimu_testi.aspx</p> <p>Lähde: Työterveyslaitos 2014</p> <p>Vinkki: Työn imuun liittyvät kysymykset voidaan käydä läpi luennon yhteydessä/sisällä, osallistujat jolloin saadaan pohtimaan käsitettä henkilökohtaisella tasolla.</p>
--	--	--	--

<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Asteikko -harjoitus</p> <p>Asteikkoa voi käyttää apuna monella tavalla. Esimerkiksi kun on kyse taidoista / osaamisesta / kyvyistä, motivaatiosta, perehdytyksestä, onnistumisesta, työtehtävän arvioinnista... Asteikko on aina henkilön omaa arviointia.</p> <p>Pyydetään osallistujia arvioimaan asteikolla, kuinka hyvin he voivat työssään tällä hetkellä?</p>	<p>Yksin</p> 	<p>Liite: 1.20 Asteikko</p> <p>Lähde: Helo-Calenius, Eija 2013.</p>
--	---	--	---

<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Mihin käytät aikaa ja energiaasi? -testi</p> <p>Testin avulla voi arvioida, mihin ihminen käyttää aikaa ja energiaa.</p> <p>Voidaan jakaa välitehtävänä esimerkiksi luennon aikana.</p>	<p>Yksin</p> 	<p>Liitteet: 1.21 testi mihin käytät aikaasi 1.22 mallivastaus mihin käytät aikaasi</p>
--	---	--	--

<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Henkilökohtaisen kestävyden rakentuminen</p> <p>Kestävyys, sinnikkyys, joustavuus (eng. resilience) määritellään kyvyksi palautua vaikeista ja haastavista kokemuksista. Stressaavista tilanteista palautumista voi oppia!</p> <p>Jaetaan osallistujille henkilökohtaisen kestävyden ominaisuudet ja vinkit -moniste, jonka pohjalta he voivat miettiä omia ominaisuuksiaan ja saavat tietoa, miten käsitellä stressaavia tilanteita.</p>	<p>Yksin</p> 	<p>Liite: 1.23 Henkilökohtaisen kestävyden rakentuminen</p> <p>Lähde: Nissinen, Leena 2013.</p>
--	---	--	---

<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Mikä minua kantaa? Pyydetään osallistujia miettimään elämäänsä voimavaroja tuovia asioita. Mikä on tärkein asia, joka sinua elämässä kantaa ja vie eteenpäin? Mikä antaa sinulle toivoa?</p>	<p>Yksin </p>	<p>Liite: 1.24 Mikä minua kantaa Lähde: Peavy R.Vance 2001.</p>
--	--	--	---

<p>Työpaikka- valmentajana toimiminen</p>	<p>Positiivinen ajattelu Esitetään kuvitteellisia tilanteita, joissa tapahtuu jotain ennakoimatonta. Pyydetään osallistujia kirjoittamaan paperille, mitä ajattelet ja kuinka toimit ko. tilanteissa. Harjoitus voidaan tehdä joko valmiilla vastausvaihtoehdoilla tai antaa jokaisen vastata omin sanoin. Harjoitus voidaan purkaa suullisesti tai vain harjoituksena, jossa jokainen osallistuja pohtii omaa suhtautumistaan omassa mielessään.</p>	<p>Yksin </p>	<p>Liite: 1.25 Positiivisuus</p>
--	--	--	---

Lähteet:

- Erkko, Anna. - Hannukkala, Marjo. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Suomen Mielenterveysseura.
- Hakala, Liisa - Manka, Marja-Liisa - Harju, Riitta - Nuutinen, Sanna 2010. Työn iloa ja imua - työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Tampere: Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Tampereen yliopisto, Sosiaali- ja terveysministeriö, Euroopan sosiaalirahasto. Kuntoutussäätiö. http://www.kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas_lopullinen.pdf. Luettu 5.8.2014
- Hanski, Soile 2014. Työssä jaksaminen, työn iloa ja imua. Työpaikkavalmentajakoulutus 12.12.2013. Luentomateriaali.
- Helo-Calenius, Eija 2013. Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen. Työpaikkavalmentajakoulutuksen luentomateriaali 15.10.2013. RATaMOT.
- Leinonen, Kristiina 2014a. Työpaikkavalmentaja osatyökykyisen henkilön työllistymisen tukena - Työpaikkavalmentajien ja heidän esimiesten näkemyksiä työpaikkavalmentajuudesta. Metropolia-ammattikorkeakoulu.
- Nissinen, Leena 2013. Nelikenttä uupumisen riskin arviointiin sekä hyvinvointisuunnitelman tekoon. www.acoma.fi
- Peavy, R.Vance 2001. Elämäni työkirja. Psykologien kustannus Oy: Helsinki.
- Suomen Mielenterveysseura 2014. Mielen hyvinvoinnin opetus, Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Mielenterveyden käsi. <http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/material/kasi.pdf>. Luettu 5.8.2014
- Työterveyslaitos 2013a. Työhyvinvointi. <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/Sivut/default.aspx>. Luettu 8.9.2014.
- Työterveyslaitos 2014. Työn imu. http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu/Sivut/default.aspx. Luettu 29.9.2014.