



Työpaikkavalmentajana työllistyvän työssä jaksamisen tukena

Sisältö

- Esimerkkinä ja puskurina toimiminen suhteessa työyhteisöön
- Kiireen kesytys ja tylsyyden karkotus
- Stressinhallinta
- Voimavara-akku
- Lyhyt palautumisen kysely
- Terve itsekkyys, oman työssä jaksamisen tarkastelu
- Työelämän tikkataulu


Huomioitavaa

Stressistä, kiireestä ja työyhteisön pahoinvoinnista puhuminen voi olla raskas aihe. Toisista huolehtiminen työyhteisössä on tärkeää, mutta työpaikkavalmentajia on hyvä muistuttaa myös terveen itsekkyuden merkityksestä ohjaustehtävässä.


Autetaan työpaikkavalmentajia säilyttämään voimavaroja vahvistavia näkökulmia, kuten:


”Sinulla on aina aikaa tärkeimmille asioille, kun olet valmis luopumaan vähemmän tärkeästä tekemisestä.”


”Vaikuta vain siihen, mihin voit, jos yrität muuttaa sellaista, mitä et pysty muuttamaan, uuvut ja masennut.”


Teema	Menetelmä		Materiaali
<p>Työpaikka- valmentajan ohjaustyö</p>	<p>Esimerkkinä ja puskurina toimiminen suhteessa työyhteisöön</p> <p>Luennoidaan aiheista.</p> <p>Asennetyöntekijät:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miksi juuri sinä olet täällä tänään? • Sinusta on asennetyöntekijäksi! • Ei ole kysymys luonteenpiirteistä tai ammatista, vaan.. <p style="padding-left: 40px;">asenteesta/ valinnoista/ tavasta suhtautua/ puhetavasta/ ajatusmallista/ kohtelusta/ halusta käsitellä omia erilaisuuden nostamia tunteita/ ihmiskuvasta, maailmankuvasta/ arvoista ja etiikasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Työpaikkavalmentaja näyttää omalla asenteellaan ja esimerkillään miten työyhteisön jokainen yksittäinen jäsen voi vaikuttaa koko työyhteisön työssä jaksamiseen. <p>Työpaikkavalmentaja rekrytoinnin onnistumisen tukijana!</p> <p>Työhön tulijan vastaanottamiseen valmistautuminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valitse sanasi, kun puhut uudesta työhön tulijasta työyhteisöllesi! • Eläydy tulijan tilanteeseen ja mieti, miten haluaisit itseäsi kohdeltavan samassa tilanteessa. • Valmistaudu ja valmista sekä kollegat että mahdolliset asiakkaat/asukkaat. • Tee käytännön järjestelyjä. <p>Työhön tulijan tukeminen työssä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suunnittele, milloin ja millaisia säännöllisiä keskusteluhetkiä pidät työhöntulijan kanssa. Anna palautetta, kannusta! Mahdollista onnistuminen ja oppiminen eli tarjoa myös haasteita. Pyri näkemään vahvuudet. Anna aikaa. Huolehdi omasta ja työhön tulijan työhyvinvoinnista siinä määrin, kun voit siihen vaikuttaa. <p>Työpaikkavalmentaja työuran tukijana:</p>	<p>Luento</p> 	<p>Lähde:</p> <p>Lintinen, Milka 2013b.</p>


	<ul style="list-style-type: none"> • Työhön tulijan tavoitteena on työllistyminen • Työpaikkavalmentaja voi omalla toiminnallaan edistää tämän tavoitteen toteutumista! • Pohdi jatkovaihtoehtoja omalla työpaikallasi, ja muualla. <p>Kannustetaan työpaikkavalmentajia keskustelemaan tavoitteista sekä työhön tulijan että työnantajan kanssa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerro työntajalle työhön tulijan toiveista tulevaisuuden suhteen, onnistumisista ja uuden oppimisesta työssä. • Työpaikkavalmentajalla on positiivinen asenne työhön tulijaan ja työyhteisön monimuotoistumiseen ja hän voi auttaa muutakin työyhteisöä tämän asenteen saavuttamisessa 		
--	--	--	--


<p>Työpaikka- valmentajan ohjaustyö</p>	<p>Kiireen kesytys ja tylsyyden karkotus</p> <p>Jaetaan osallistujat kahteen ryhmään (tai jos osallistujia on paljon, ryhmiä voi olla neljä)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryhmä 1: Miten kesyttää kiire? Kirjatkaa ylös viisi vinkkiä • Ryhmä2: Miten karkottaa tylsyyt? Kirjatkaa ylös viisi vinkkiä <p>Ryhmät esittelevät tuotoksensa kaikille. Kirjataan osallistujille ylös.</p>	<p>Ryhmä</p> 	<p>Lähde:</p> <p>Helo-Calenius, Eija 2013.</p>
--	---	---	---

<p>Työpaikka- valmentajan ohjaustyö</p>	<p>Stressinhallinta</p> <p>Jaetaan osallistujille taulukko. Oletko huomannut itsessäsi hälytysmerkkejä, joista tunnista olevasi ylikuormittunut tai stressaantunut? Kirjaa merkit taulukkoon ja laadi itsellesi toimintasuunnitelma tällaisen tilanteen varalle.</p>	<p>Yksin</p> 	<p>Liite:</p> <p>2.11 Stressinhallinnan taulukko</p>
--	---	--	---

Työpaikka- valmentajan ohjaustyö	Voimavara-akku Näkökulma 1: Kodin ja työn tasapaino <ul style="list-style-type: none">• Kirjaa pluspuolelle kodin ja työn tasapainoa auttavat ja lisäävät asiat.• Miinuspuolelle kirjaa ne asiat, jotka syövät ja horjuttavat tasapainoa. Kummalla puolella on enemmän? Jos miinuspuolella on enemmän, mieti konkreettisia toimia, joilla voisit päästä parempaan tasapainoon. Näkökulma 2: Oma työssä jaksaminen <ul style="list-style-type: none">• Mieti hetki omaa työtäsi ja kirjaa sen jälkeen pluspuolelle kaikki se, mikä auttaa sinua jaksamaan työssäsi.• Miinuspuolelle kirjaa asiat, jotka syövät energiaasi ja jaksamistasi työssä. Kummalla puolella on enemmän? Jos pluspuoli voittaa, niin kaikki on hyvin, jatka samaan malliin! Jos miinuspuolella on enemmän, niin mieti, mikä voi olla ensimmäinen asia, jonka voit tehdä saadaksesi miinuspuolelta asian pois ja/tai pluspuolelle yhden asian lisää.	Yksin 	Liite: 2.12 Voimavara-akku + ohje
---	--	--	---

Työpaikka- valmentajan ohjaustyö	Lyhyt palautumisen kysely Nopea kyselylomake, jonka avulla osallistujat voivat miettiä miten heidän on mahdollista palautua työstressistä. Työpaikkavalmentaja voi antaa kyselyn työhön tulijan täytettäväksi ja käydä sen pohjalta keskustelua työhön tulijan työssä jaksamisesta.	Yksin 	Liite: 2.13 Lyhyt palautumisen kysely
---	--	--	---

Työpaikka- valmentajan ohjaustyö	Terve itsekkyyys, oman työssä jaksamisen tarkastelu Listaa 5-10 tapaa, joilla pidät itsestäsi huolta. Poimi listastasi terveen itsekkyyden toiminnot. Mitkä asiat teet oman itsesi vuoksi ja mitkä jonkun toisen vuoksi? Tee suunnitelma, miten aiot jatkossa huolehtia terveellä tavalla itsestäsi paremmin.	Yksin 	Vinkki: Samaa listausta työpaikkavalmentaja voi hyödyntää ohjauskeskustelussa työhön tulijan kanssa.
---	---	--	--

Työpaikka- valmentajan ohjaustyö	Työelämän tikkataulu <p>Ympyrän palaset ovat itsearviointin osa-alueita, kun arvioit omaa tai annat ohjattavan arvioida omaa työssä jaksamistaan</p> <p>Osa-alueet, joita voi arvioida: motivaatio, osaaminen, suhde työyhteisöön, psyykkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, elämäntilanne, itsestä huolehtiminen (liikunta, ravinto, uni, ym.) ja tulevaisuus työssä.</p> <p>Jokainen säde kuvaa yhtä taitoa tai tehtävää. Ohjauksessa voi aloittaa lähtötasosta, millä tasolla tarvittava taito sillä hetkellä on asteikolla 1-10. Asetetaan tavoite kohtaan yhdeksän.</p> <p>Määritetään konkreettisesti, mitä minä/ohjattava silloin osaa, kun kohta yhdeksän on saavutettu (mistä tietää saavuttaneensa?)</p> <ul style="list-style-type: none">• Mikä on ensimmäinen pieni askel, josta pääsee kohti päätavoitetta (kohtaan yhdeksän)? Mistä tietää, että tämä välitavoite on saavutettu (esim. kohta seitsemän)?• Mikä on seuraava askel, jolla pääsee kohtaan kahdeksan? jne.	Yksin 	Liite: 2.14 Työelämän tikkataulu
---	--	--	--

Lähteet:

Helo-Calenius, Eija 2013. Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen. Työpaikkavalmentajakoulutuksen luentomateriaali 15.10.2013. RATA MOT.

Lintinen, Milka 2013b. Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi, luentomateriaali. Aspa-säätiö.