

Työhyvinvointi ja pitovoima Utsjoen alueen yrityksille

Videon 1 materiaali



Arvostusta työelämään

Henkilöstön- liiketoiminnan ja johdon kehittämisen kumppani

- Luotain Consulting Oy on perustettu 2007
- 20 huipputekijää, joilla on pitkä ja laaja kokemus henkilöstön, johdon ja liiketoiminnan kehittämisestä eri rooleissa
- Missiomme on lisätä arvostusta työelämään



Luotain Consulting Oy

- Noin 400 organisaatiota asiakkaana
- Työnohjauspuitesopimuksia 19 kpl ympäri Suomen
- Toimialueena koko Suomi
- Huippuvalmentajina/työnohjaajina 20 henkilöä
- Koulutusten asiakastytyväisyys jopa 4,5 - 4,8

Johdon ja henkilöstön kehittäjä

- Työelämän kehittämisen asiantuntijayritys
- Erittäin hyvin tunnemme erityisesti sotetoimialaa
- Yksi Suomen suurimmista työnohjaus- ja coaching yritysistä
- Johdon koulutuksia, henkilöstökoulutuksia
- Myös koulutusohjelmat, joita voi suorittaa myös tutkintoon johtavina koulutuksina (www.sasky.fi):
 - Lähiesimiestyön ammattitutkinto
 - Yritysjohtamisen ja johtamisen erikoisammattitutkinnot



Luotaimella on laajalti kokemusta sosiaali-terveysalla myös

- Terveyspalvelut
 - Terveyskeskukset
 - Sairaalat
 - Työterveyshuolto
 - Ikäihmisten palvelut
 - Vammapalvelut
 - Pakolaisryhmät
 - Kotihoito
 - Muu sosiaalityö
- Muut ammattiryhmät



Hannele Logrén

- Olen Hannele Logrén, Luotaimen työnohjaaja ja valmentaja
- Luotain on yksi Suomen suurimmista työnohjaus ja coaching taloista ja toimimme koko Suomen alueella. Missiomme on tuoda arvostusta työelämään.
- Asun Oulussa
- Harrastukseni liittyvät erityisesti pohjoiseen luontoon ja elämäntietoon, keväällä käymme kolmen Lapinporokoirani kanssa ahkerasti Lapissa paimentamassa poroja kouluttajien leireillä
- Minulla on hyvä käsitys pohjoisen ihmisten työelämän erityispiirteistä, lisäksi minulla on pohjoisessa paljon ystäviä ja tuttavuuksia, joiden apuna toimin kesällä ja syksyllä ja koen maadoittuvani pohjoisen luontoon.



Videomateriaali koostuu kahdesta 15 minuutin videosta.

- Ensimmäinen video keskittyy resilienssiin eli sopeutumiskyvykkyyteen ja perustehtävään.

Mitä minä tarvitsen juuri nyt

Pohdi hetki kysymystä mitä minä tarvitsen juuri nyt?

Kun ajattelet mieleesi noussutta asiaa tarkemmin se kertoo sinulle mitä kohti haluat mennä ja mitä oikeasti tarvitset tässä hetkessä

Esimerkiksi henkilö voi pohtia haluavansa lisää luovuutta tekemiseen. Kun hän on luova, silloin hän on valmis heittäytymään ja toisaalta valmis toimimaan kurinalaisesti, jotta pystyy järjestämään joutilasta aikaa luovuuden mahdollistamiseksi.

Asian näkeminen uudesta näkökulmasta mahdollistaa myös tekemistä toisin. Henkilö toimii joustavasti ja uudella tavalla.

Joku toivoo ehkä tyyneyttä, joku iloa, joku kokee tarvitsevänsä energiaa

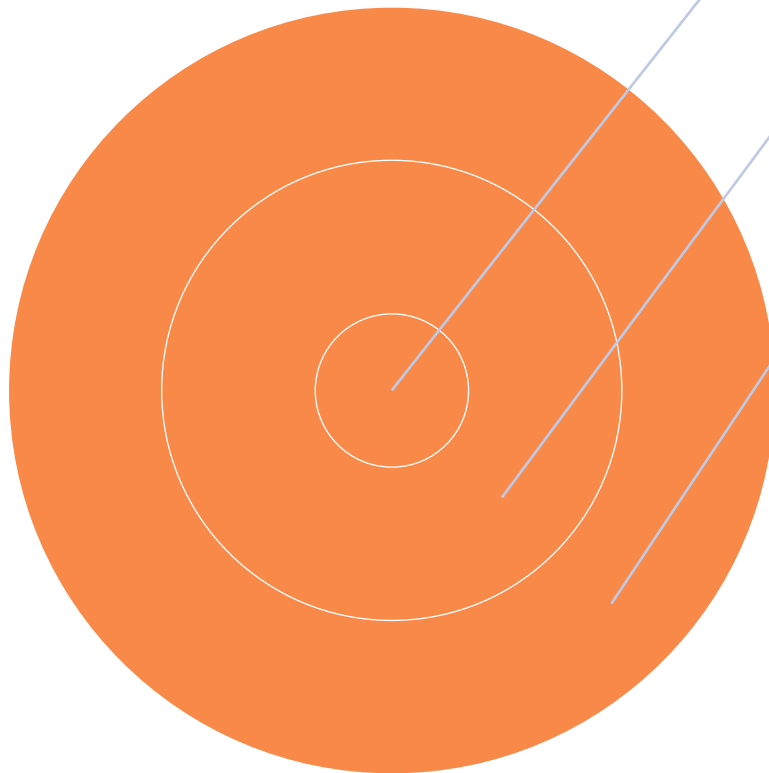


Mitä on resilienssi

Äskeisessä ajatusharjoituksessa tavoittelimme kokemusta siitä että kykenen näkemään mitä tarvitsen juuri nyt. On hyvä huomata että asioihin voi vaikuttaa ja niitä voi muuttaa. Pystyvyysusko on resilienssin eli selviytymiskyvyn taustataito

- Resilienssi on tulevaisuuteen suuntautunutta toimintaa johon liittyy olennaisena osana toivo ja usko siitä että vaikeuden kohdatessa minulla on taitoja ja on olemassa ihmisiä joihin turvata.
- Ryhmällä ja yksilöllä on valtavasti kykyä sopeutua, mukautua, selvitä, uudistua
 - Yksilön omia voimavaroja käyttäen
 - Läheisten tuella
 - Muiden tukemana

Vaikuttamisen kehä



**Asiat, joihin voin
vaikuttaa ja joista
voin päättää**

**Asiat, joihin voin
vaikuttaa, mutta
joista en voi päättää**

**Asiat, joihin en voi
vaikuttaa ja joista en
voi päättää**

Resilienssi, tukea ja voimaa

Resilienssiä on yksittäisessä henkilössä, niin sisäistä eli psyykkistä hyvinvointia, kuin ulkoista eli selviämistä ympäröivässä todellisuudessa, jokaisella on kyvykkyyttä toimia omassa elinpiirissään.

Resilienssin katsotaan voivan olla olennainen osa myös ryhmän toimintaa. Ryhmä toimii vaikeuksista huolimatta edetäkseen tavoitteisiinsa, muuttaen toimintaansa aiemmista vastoinkäymisistä opituilla tavoilla.

Resilienssi työpaikoilla

Niin yksilön kuin ryhmän ja yhteisön resilienssin tärkeä osatekijä on toisten ihmisten tuki ja yhteenkuuluvuus.

- On kuitenkin muistettava että ihmiset ovat erilaisia. Se mikä yhtä henkilöä kuormittaa, voi toiselle olla hänen voimavaroihinsa nähden normaalia paineensietokykyä.
- resilienssit työntekijät ovat kuitenkin yrityksen kehittymisen, kriiseistä selviämisen ja epävarmoissa olosuhteissa menestymisen ydintekijä.

Työntekijät ovat resilienssittejä kun työpaikan johtamistyyli on voimauttava eli optimistinen, osaamista esiin nostava ja aktiivinen

- Tavoitteet ja odotukset ovat selvät ja työntekijän kasvua ja osallisuutta tuetaan.
- Työkulttuurissa luotetaan työntekijöiden osaamiseen ja mahdollistetaan uuden oppiminen

Ja tämä kaikki vaikuttaa myös työpaikan pitovoimaan



Tunteet työpaikalla

Haasteellisissa tilanteissa tai kriiseissä ilmenee sekä kielteisiä että myönteisiä tunteita. Tämä on merkittävää, sillä molempien tunteiden läsnäolo ilmentää joustavuutta ja mahdollista luovuutta.

- Miten myönteiset tunteet huomataan?

Myönteiset tunteet auttavat ammatillisen kehittymisen haasteisiin yhdessä ratkomalla.

- Esihenkilön osoittama luottamus ja usko työntekijöihin vahvistaa yhdessä selviämisen henkeä

Resilienssi työpaikoilla rakentuu usein hyvän vuorovaikutuksen ja ihmissuhteiden varaan. Tunnista tunteesi.



Hyvinvoiva työpaikka ja vuorovaikutustavat

Hyvinvoivalla työpaikalla esiintyy seuraavia vuorovaikutustapoja

- Toisen arvostaminen: ilmeet, eleet, sanat vahvistavat arvostuksen kokemusta
- Tehtävän suorittamisessa auttaminen: tuki, suoraa auttamista, opastusta, tietoa tai kannustamista ja tukea, rakentaa myönteistä ihmissuhdetta
- Leikillisuus: huumori heijastaa luottamusta, luovuutta ja kykyä luoda uutta yhdessä, vahvistaa ihmissuhdetta

Yritykset, joissa on arvostuksen ja tuen ilmapiiri, tietoa jaetaan ja tavoitteisiin päästään hyvän yhteistoiminnan ansiosta tuloksellisesti.

- Vaikeina aikoina yrityksissä, joissa työntekijät kokevat saavansa arvostusta ja keskinäiseen arvostukseen kannustetaan, selvitään haasteista paremmin



Löydä ja vahvista omaa ja yhteisösi resilienssiä

Resilienssin rakentamiseen tai lisäämiseen ei ole ”tämä-sopii-kaikille” oppaita

- Resilienssin lisäämiseksi täytyy löytää juuri yksilölle tai ryhmälle/yhteisölle sopivat tavat

Ryhmän resilienssitaidot

Yksilölliset resilienssitaidot on hyvä saada ryhmän käyttöön

- Miten osaamisemme ja kyvykkyytemme näkyy pienissä arkisissa tilanteissa?
- Mitä olet huomannut työkaverin osaamisesta vaikeassa tilanteessa?
- Millaista muuta osaamista työkaverilla tai itsellä on esim aiemmasta työstä?
- Millaisista haasteista olet selvinnyt urallasi aiemmin, mitä taitoja olet käyttänyt?
- Sosiaalisesti resilientti yhteisö kykenee puhumaan, pohtimaan selviämiskeinoja ja suuntia, näkemyksiä erilaisista mahdollisuuksista.
- Yhteisö oppii vastoinkäymisten myötä uusia toimintatapoja tai menetelmiä.
- Selviämistarinat aiemmista haasteista luovat uskoa selviämiseen todellisten tapahtumien perusteella, olemme selvinneet ennenkin elämään kuuluvista vaikeuksista muuttamalla selviämisen tapoja.
- Olennaista on tunnistaa oma ja ryhmän aktiivisuus, omat kyvyt ja jaksaminen ja hyödyntää niitä esimerkiksi lainsäädännön ja muiden virallisten palveluiden mahdollistamana.

Työn vaatimukset - työn voimavarat

Työn vaatimukset

- Mikä aiheuttaa turhautumista, väsymistä työssä?
- Mikä stressaa, painaa mieltä työn arjessa?
- Mikä työssä kuormittaa?

Työn voimavarat

- Mikä tuottaa iloa, onnistumisen kokemuksia? Tarinat
- Mikä auttaa jaksamaan hankalassa tilanteessa? Aiemmin? Nyt?
- Mistä saa voimaa kohdata uusia haasteita? Mikä ylläpitää halua tehdä tätä?
- Mikä tukee selviämistä? Kuka auttaa?
- Miten työ on palkitsevaa itselleni? Mistä nautin?

Toimintasuunnitelma, ohjeet

Koosta seuraavaksi toimintasuunnitelma stressitekijöiden hallinnan parantamiseksi. Kirjaa aiemmin koostamasi stressitekijät alla oleviin kenttiin. Priorisoi tekijät kahdelle tasolle: korkealle ne asiat, joita haluat muuttaa ja matalalle ne, jotka voivat vielä odottaa vuoroaan.

Laatikko 1 on kaikkein merkittävimmät asiat, joita uskot aidosti voivasi muuttaa

Laatikko 2 on vähemmän merkittävillä asioilla joihin kuitenkin voit vaikuttaa.

Laatikko 3 on merkittävillä asioilla joihin vaikuttaminen on kuitenkin vaikeaa

Laatikko 4 on vähemmän merkittävillä asioilla ja jotka eivät ole lähiaikoina ratkaistavissa

Toimintasuunnitelma

	Mahdollista muuttaa	Vaikea muuttaa
Erittäin merkittävä	1	3
Vähemmän merkittävä	2	4

Perustehtävä

Mikä on perustehtäväsi?

Kun hahmotat perustehtävän hyvin, se lisää hallinnan tunnetta.

Perustehtävän ollessa selkeä, on helpompi nähdä olennaisimmat tehtävät, mihin kannattaa panostaa. Ja kun on kiire, on ehkä helpompi hahmottaa mitä tekemistä voi jättää vähemmälle eli priorisoida omaa tekemistään.

Seuraavaksi esittelen työkalun tehtävien priorisointiin ja esimerkiksi perustehtäviin keskittymisen tueksi.



Keskittyminen olennaiseen – Priorisointimatriisi avuksi

	Kiireinen	Ei kiireinen
TÄRKEÄ	A: HETI HOIDETTAVAT TAI EDISTETTÄVÄT ASIAT • Akuutit työtehtävät • Perustehtävään ja tavoitteisiin liittyvät työasiat • Projektit, kokousvalmistelut, raportit ym. joille on annettu määräaika • Kriisitilanteet	B: TEHTÄVÄ TYÖ, KALENTEROIVAT ASIAT • Pääosa työstä kuuluu tähän • Yhtä tärkeitä kuin A-tehtävät, mutta niille ei kiireellistä aikataulua • Edistävät tavoitteiden saavuttamista • Ennakointia, tehtävien selkeyttämistä (ennen kuin muuttuvat tärkeiksi A-tehtäviksi)
EI TÄRKEÄ	C: DELEGOI, RYTMITÄ, MIETI TOIMINTATAPAA • Kokonaisuuden kannalta hoitamisen arvoisia asioita, mutta eivät suoranaisesti edistä ydintavoitteen saavuttamista • Älä uppoudu näihin, mikäli A-tehtävien lista on pitkä!	D: UNOHDA TAI HOIDA TYÖAJAN ULKOPUOLELLA • Tehtäviä, jotka eivät kuulu tehtäviin, toimenkuvaan tai vastualueeseen • Tehtävät, jotka eivät millään lailla edistä tavoitteiden saavuttamista.

Työhyvinvointi ja pitovoima Utsjoen alueen yrityksille

Videon 2 materiaali

Videomateriaali koostuu kahdesta 15 minuutin videosta.

- Tällä toisella videolla käydään läpi motivaatiota ja volitiota. Lopuksi vielä tarkastellaan hyvinvointia ja sitä tukevia tekijöitä.

Motivaatio ja volitio

Jokainen meistä tietää kuinka paljon energiaa tuntuu kuluvan tehtävään, johon ei ole motivaatiota ainakaan sillä hetkellä

Jokainen tietää miltä tuntuu tehdä työtehtävää työn imussa, tällöin energia tuntuu vain lisääntyvän ja motivaatio on korkealla.

Volitio on ihan äärimmäisen hyvä taito meille jokaiselle. Se tarkoittaa toimeen ryhtymistä, aloittamista, aikaan saamista.

Se lisää motivaatiota ja edelleen hyvää mieltä.



Motivaatio (lat. moveo)

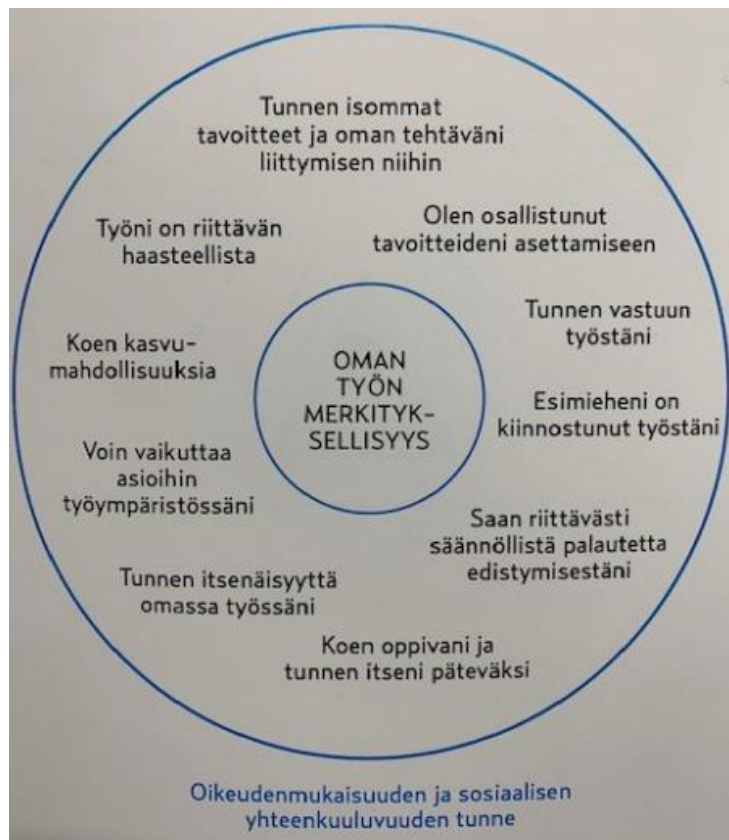
- saada liikkeelle
- on tunne, asenne tai ajatus joka saa liikkeelle
- kysymys käyttäytymisestä, valinnoista ja tekemisen kestästä
- perustuu motiiveihin, jotka ovat erilaisia tarpeita, viettejä, palkkioita tai rangaistuksia



Kuvio 4. Motivaation laskukaava. (Rasila & Pitkonen 2010, 20)

Sisäiset motivaatiotekijät

***Työntekijä saa
tyytytystä itse työn
tekemisestä -> kokemus
työn mielekkyydestä ja
sen tuomasta
tyytytyksestä***



Ulkoiset motivaatiotekijät

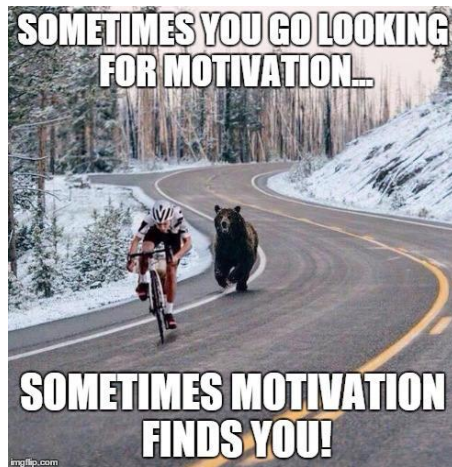
Ulkoinen motivaatio perustuu kannustimiin -> motivaatio on väline jonkin päämäärän saavuttamiseksi

Vaatimukset

Palkkiot

*Jonkin asian tekemistä jonkin ulkoisen asian **saavuttamiseksi** tai **välttämiseksi***

Maine, kunnia,
arvostus, kielteinen
palaute, muiden
paheksunta



Mitä on volitio?

Ilmenee työvireen ylläpitona ja sen suuntaamisena tavoitteen kannalta oikeisiin asioihin.

Se on taitoa tietoisesti ja johdonmukaisesti toimia tavoitteiden saavuttamiseksi.

Volitio on myös opittavissa oleva taito

Volitio näkyy tietoisena sitoutumisena ja sitkeytenä tehdä työ valmiiksi.

Ria Parppei: Tee, toimi, saa aikaan.
Kehitä ja johda toimeenpanoa, 2018

Keskeistä on motivaatio ja siihen liittyvät toiminnot. Toimintahalun on oltava riittävän voimakas, jotta hyvät aikomukset muuttuvat työskentelyksi.

Volition tarkoituksena on estää viivyttely. Viivyttelyn syyt liittyvät useimmiten toimeenpanon puutteellisiin edellytyksiin.

- tavoite
- merkityksellisyys
- tavoitteen kokonaisvaltainen hallinta

Vahvista omaa toimintahalua motivaatio- ja tehtäväkontroleja hyödyntämällä.

Mieti itsellesi etukäteen palkkio.

Arvioi toimimisen tai lykkäämisen tai kokonaan toimimatta jättämisen konkreettisia ja tunnetason seurauksia.

Auta itseäsi toimimaan esimerkiksi Pomodoro-tekniikalla.

Pilko elefanti osiin

Kun suuri työkokonaisuus ja tavoite pilkotaan riittävän pieneksi, hallinnan tunne kasvaa ja se helpottaa työhön ryhtymistä

Pomodoro lyhyesti

1. Valitse tehtävä, jonka parissa aiot työskennellä
2. Sääda ajastimeen valitsemasi aika
3. Työskentele keskeytyksettä kunnes ajastin soi
4. Pidä tauko, jonka aikana annat mielesi ja kehosi palautua
5. Toista neljä kertaa tai niin että työaikaa tulee noin 2 tuntia

- ☐ Töitä 25 min/lepo 5 min
- ☐ Töitä 45 min/lepo 15 min
- ☐ Töitä 90 min/lepo 20



Oma hyvinvointi

Mistä tiedät että voit hyvin?

- Kuinka nuket, liikut, kuinka käytät vapaa-aikaasi, millaiset ruokailutottumukset ovat. Näillä yksinkertaisilla asioilla on valtavan iso merkitys jokaiselle meistä

Minkälaisia kuormitustekijöitä tunnistat?

- Kuinka pitkään ja usein ne vaikuttavat arjessasi?

Minkälaisia palautumistaitoja sinulla on?

- Tunnistatko mikä auttaa sinua palautumaan? Palaudutko? Kuinka palaudut?
- Läheisten tuki
- Mitä muita voimavarataitoja sinulla on?

Tunnetaidot

- Tunnistatko turhauman ja muut haastavat tunteet?
- Koetko onnistumisen ja ilon tunteita, miten niitä voisi laajentaa ja huomata?
- Tunnetaitoja voi ja kannattaa kehittää, koska taidot auttavat vähentämään myös stressiä



Palautuminen on fysiologista ja psykologista

Palautuminen voidaan määritellä prosessiksi, jonka aikana henkilön fysiologinen tila palaa takaisin stressiä/kuormitusta edeltäneelle tasolle ja hän kokee voivansa palata taas tehtäviensä pariin tai ottamaan uusia tehtäviä.

Palautumiseen tukemiseen on monia keinoja, mutta ehkä yllättävintä on se, että palautuminen on aktiivista toimintaa.

Pelkkä sohvilla lepäily ei riitä palautumiseen.

Lähde: Elina Honkasalo, Turun kauppakorkeakoulu

Mindfulness apuna stressin lievittämiseen

Mindfulness on tietoisuustaitojen harjoittamista keskittymällä tähän hetkeen hyväksyvästi ja arvostavasti

- Harjoitellaan mielen kykyä olla läsnä tässä hetkessä

Lyhyetkin Mindfulness harjoitukset vähentävät tutkitusti stressiä ja lisäävät hyvinvointia,

- esimerkiksi voit keskittyä aistihavaintoihin lyhyeksi hetkeksi vaikealla hetkellä

Pidempää Body Scan harjoitusta käytetään esimerkiksi työterveyshuollon suosituksesta

- Säännöllisenä harjoituksena se rauhoittaa sykettä ja sykevälivaihtelu kasvaa, sekä vähentää stressiä ja jännitystä

Mindfulness arjessa

Vapaamuotoista harjoittelua voi toteuttaa arkipäiväisten toimien yhteydessä, jolloin huomio kiinnitetään siihen mitä parhaillaan ollaan tekemässä.

- Pyritään muuttamaan tapa tehdä asioita samanaikaisesti ja automaattisesti
- Huomio keskitetään toiminnan tuottamiin aistiärsykkeisiin, jolloin mieli on läsnä hetkessä
- Hengitys on aina läsnä, rauhallisesti hengittäen mieli ja tunteet rauhoittuvat, ja vahvistavat taitoasi ja kykyäsi selviytyä haastavissa tilanteissa.

Mindfulness-hetki arjessa

Kaikki rutiinit ovat hyviä harjoittelun paikkoja.

- Tietoista kahvia, maistele, haistele, tunne kuppi ja kupin lämpö kädessäsi. Suuntaa huomiosi täysin ja kaikilla aisteilla kahvi- tai teehetkeesi. Anna itsellesi lupa olla, nauttia ja havainnoida kokemusta
- Ilman kannanottoja –hetki. Tietoisien läsnäolon näkökulmasta asiat vain ovat, juuri niin kuin ne ovat. Kun kohtaat voimakkaita mielipiteitä, kokeile miltä tuntuisi olla ottamatta kantaa puoleen tai toiseen edes mielessäsi, antaen vain asian olla. Huomaa lyhyesti ajatuksesi ja anna niiden väistyä
- Voit kokeilla tietoista ruuanlaittoa, tai mitä tahansa tekemistä tietoisesti.
- Voit opetella lisää esimerkiksi verkkokurssilla www.luotain.net/verkkokurssit/mindfulness-verkkokurssi/

Lyhyt aistiharjoitus kokeiltavaksi

Aistiharjoitus: Tämän harjoituksen voi tehdä joko näköaistimuksena tai kuuloaistimuksena

- Katso mahdollisimman kauas, mitä näet
- Katso hiukan lähemmäs, mitä näet nyt
- Katso jälleen lähemmäs, mitä näet
- Tuo katse vähitellen lähemmäksi ja lähemmäksi
- Suhtaudu näkemääsi niin kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa, uteliaasti, ihmetellen.
- Jos huomaat ajatustesi karkaavan tai yhtäkkiä mieltiväsi jotain muuta kuin näkemääsi, voit kiittää ajatuksesta ja antaa sen mennä. Jatka keskittymistä näkemääsi.
- Palaa nyt tähän hetkeen ja tilaan. Miltä harjoitus tänään tuntui? Miltä olosi tuntuu nyt?



Luotain Consulting Oy

Klingendahl

Pyhäjärvenkatu 5 A, 5. kerros

33100 Tampere

Hannele Logrén / 0400 838993

Hannele.logren@luotain.net

www.luotain.net