

LAATUA JA
SUJUVUUTTA
ARKEEN JA
TYÖHÖN

LATAAMO – työhyvinvointipäivä yrittäjille



Työpaikkojen työhyvinvointiverkosto



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
ETELÄ-SAVO



Työterveyslaitos



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

TYÖLLISTÄVÄ
MAASEUTU -
HANKE

YHTEYSHENKIÖ:

Henkilöstöasiantuntija, hankevastaava

Niina Koponen

043 826 7883

niina.koponen@proagria.fi

TYÖLLISTÄVÄ MAASEUTU -hanke

Työllistävä maaseutu -hanke edistää työllisyyttä ja eteläsavolaisten maaseutu- ja maatalousyrittäjien työhyvinvointia valmennuksen ja koulutuksen, yritystoiminnan ja henkilöstön kehittämisen, työn tuunaamisen ja työllistämisen kautta.

LATAAMO

Arjen työt ja kiireet saavat herkästi unohtamaan tärkeimmän työkalumme, itsemme.

Toiminnallisessa työhyvinvointipäivässä pääset pohtimaan ja keskustelemaan yhdessä asiantuntijoiden kanssa juuri Sinun hyvinvointiasi lisäävistä asioista.

Pääset myös osallistumaan ja työstämään neljän eri teeman kautta elämäsi kepeämpään ja stressittömämpään suuntaan.

Päivän tavoitteena on tarjota työkaluja hyvinvointisi lisäämiseksi ja täten myös työn tuottavuuden parantamiseksi.

Hyvinvoivina saamme enemmän ja parempaa tulosta aikaan.

PÄIVÄN OHJELMA

- 09.00 Aamukahvi, tervetuloitovotus ja ohjelman esittely, Niina Koponen, ProAgria Etelä-Savo
- 09.15 Työhyvinvointi ja ennakoiva huolto - tunnista hälytysmerkit itsessä ja muissa, Jalmari Heikkonen, Työterveyslaitos
- 10.00 Hyvinvoiva työntekijä on menestystekijä - työhyvinvointi tunnuslukuina, Tarja Kyllönen, Etelä-Savon Työpaikkojen työhyvinvointiverkosto
- 10.45 Työpajaohjeistus, Niina Koponen
- 11.00 Lounastauko
- 12.00 Työpajat 1-4 + pientä naposteltavaa / kahvitauko
- 14.45 Aika hallintaan ja työn tuunausta. Yhteiskeskustelua ja yhteenveto päivästä, Niina Koponen
- 15.30 Kiitokset ja kotimatalle

TYÖLLISTÄVÄ
MAASEUTU -
HANKE

JALMARI HEIKKONEN, Työterveyslaitos

Työhyvinvointi ja ennakoiva huolto –
tunnista hälytysmerkit itsessä ja muissa



Työterveyslaitos

Hyvinvointia työstä

Oma jaksaminen työpaineiden keskellä



Työterveyslaitos

Työhyvinvointi ja ennakoiva huolto – Miten tunnistat hälytysmerkit itsessä ja läheisissä

(Lähde: Kaikkea stressistä, Salla Toppinen-Tanner & Kirsi Ahola toim. Työterveyslaitos)

Jalmari Heikkinen, MScPH (licentiat i folkhälsovetenskap)
organisaatiokonsultti FINOD, työnohjaaja STOrY,
johtava asiantuntija, TYÖTERVEYSLAITOS

Mitä stressi on?

- Ihminen kokee stressiä silloin, kun työympäristön vaatimukset ylittävät työntekijän mahdollisuudet vastata näihin vaatimuksiin tai hallita niitä (EU 2004)
- Vuorovaikutuksellinen prosessi yksilön ja ympäristön välillä
- Elimistö valmistautuu, jotta henkilö kykenee vastaamaan kohtaamiinsa haasteisiin tilanteissa, joissa tavanomainen toiminta ei riitä
- Stressitekijät voivat olla myös sisäsyntyisiä, lähtien yksilön henkilökohtaisista tavoitteista ja omista sisäisistä yllykkeistä

Tyypillisiä stressioireita

Yleiset tuntemukset

- Tyytymättömyys
- Hyvän olon puuttuminen
- Vaikeus rentoutua
- Kalvava epäily siitä, ettei selviä

Tunnetasolla

- Hermostuneisuus
- Ärtäisyys
- Ahdistuneisuus
- Mielialan lasku

Tyypillisiä stressioireita

Tiedon käsittelyn alueella

- Keskittymisvaikeudet
- Muistivaikeudet
- Päätöksentekovaikeudet
- Suunnitteluvaikeudet

Ruumiilliset tuntemukset

- Kivut ja säryt
- Elimistön toimintahäiriötuntemukset

Tyypillisiä stressioireita

Käyttäytymiseen liittyvät

- Eristäytyminen
- Aloitekyvyttömyys
- Arvaamattomuus
- Sääteilyvaikeudet
- Unihäiriöt

Mitä stressi merkitsee?

- Hälyttää ja aktivoi elimistöä – varoittaa!
- Muuttuu haitalliseksi kun on liian voimakas tai liian pitkäkestoinen
- Haitallista kun ihminen ei itse usko enää selviytyvänsä tilanteesta



Työuupumuksen oireet

- Uupumusasteinen väsymys:
 - laaja-alaista väsymystä, joka ei poistu levolla eikä enää liity työn kuormitushuippuihin
 - syntyy pitkäaikaisesta ponnistelusta yli voimien
- Kyyninen asenne työhön:
 - työn merkityksen epäilyä ja psyykkisen etäisyyden ottoa omaan työhön
 - syntyy puolustuskeinona mahdottomassa tilanteessa
- Heikentynyt ammatillinen itsetunto:
 - itsensä kokemista huonoksi työntekijäksi, huonommaksi kuin ennen ja huonommaksi kuin muut

Työhyvinvointi

- Työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä (TTL).

Ihmisen hyvinvoinnille merkityksellisiä tekijöitä

- Työn tavoitteiden selkeys
- Työmäärä ja työtahti
- Mahdollisuudet säädellä omaa työmäärää ja työtahtia
- Mahdollisuudet kehittyä työssä
- Mahdollisuudet keskittyä työn tekemiseen
- Mahdollisuudet käsitellä kielteisiä vuorovaikutustilanteita
- Työhön liittyvän vastuun sopivuus edellytyksiin nähden

Ihmisen hyvinvoinnille merkityksellisiä tekijöitä

- Työsuhteen varmuus
- Yksintyöskentely
- Työyhteisön toimivuus
- Esimiestyön johdonmukaisuus
- Itsensä johtaminen
- Kohtelun tasapuolisuus ja asiallisuus
- Työstä saatava palaute ja arvostus



Työssä ilmenevät hälytysmerkit

- jatkuvasti pitkittyvät työpäivät
- heikentynyt työn laatu ja tuottavuus, lisääntyvät virheet
- kielteinen asiakaspalaute/yhteistyövaikeudet
- usein esiintyvät ristiriidat tai vakava konflikti
- sovittujen aikataulujen tai vastuiden laiminlyönti
- vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä
- huolimattomuus, välinpitämättömyys tai epäsiisteys
- outo tai muuttunut käytös, epäasiallisuus
- päihtyneenä tai krapulaisena esiintyminen
- oma huolestuneisuus



Työterveyslaitos

Kiitos

Hyvää jatkoa!

TYÖLLISTÄVÄ
MAASEUTU -
HANKE

TARJA KYLLÖNEN, Etelä-Savon Työpaikkojen työhyvinvointiverkosto

Hyvinvoiva työntekijä on menestystekijä -
työhyvinvointi tunnuslukuina

TYÖPAJAOHJEISTUS

Neljä kiertävää ryhmää.
Neljä työpajaa / hyvinvointiteemaa.

Yhden työpajan kesto 35-40 min.

Palauta Hyvinvointipassisi päivän
päätteeksi, niin osallistut arvontaan.

Arvonta suoritetaan maaliskuussa 2017.

MARI / LIIKUNTA: Liikunnasta hyvää oloa. Sisältää käytännön harjoitteita.

TUULEVI / UNI JA PALAUTUMINEN: Tsekkaus nukkumistottumuksiisi. Työkaluja ja vinkkejä laadukkaaseen uneen.

TARJA / STRESSIN SELÄTYSTÄ: Hengähdys hetkiä arkeen. Vinkkejä, harjoitteita ja keinoja stressin hallintaan.

MERVI / RUOKAVALIOREMONTTI: Hyvinvointia ruoasta. Tuunaa ruokavaliotasi ja opi tekemään fiksumpia valintoja.



TYÖLLISTÄVÄ
MAASEUTU -
HANKE

LOUNASTAUKO

OHJELMA JATKUU KLO 12



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
ETELÄ-SAVO



Työterveyslaitos



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



TYÖLLISTÄVÄ
MAASEUTU -
HANKE

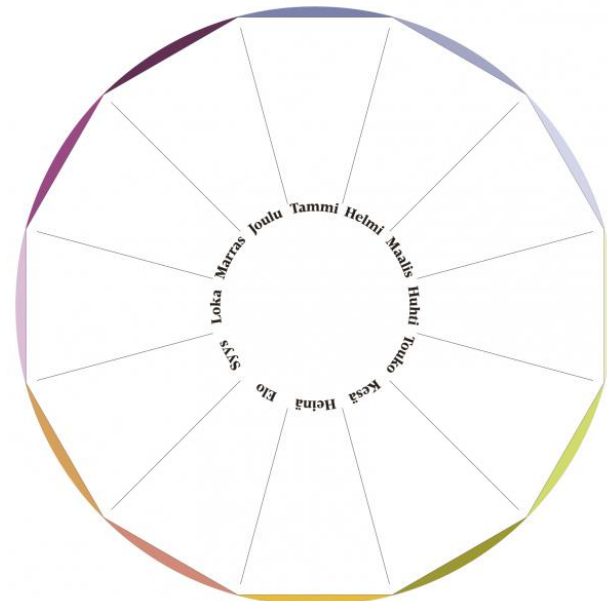
NIINA KOPONEN, ProAgria Etelä-Savo

Aika hallintaan ja työn tuunausta

Ryhtiliike ajankäyttöön

Ajankäytön neljä tasoa:

- VUOSIKELLO
- KUUKAUSIKALENTERI
- VIIKKOSUUNNITELMA
- PÄIVÄSUUNNITELMA



Viisi tärkeintä asiaa

Kevennä loputonta tehtävulistaa ja työtaakkaa priorisoimalla, laittamalla asiat tärkeysjärjestykseen:

Viisi OIKEASTI tärkeintä asiaa / tavoitetta / tehtävää

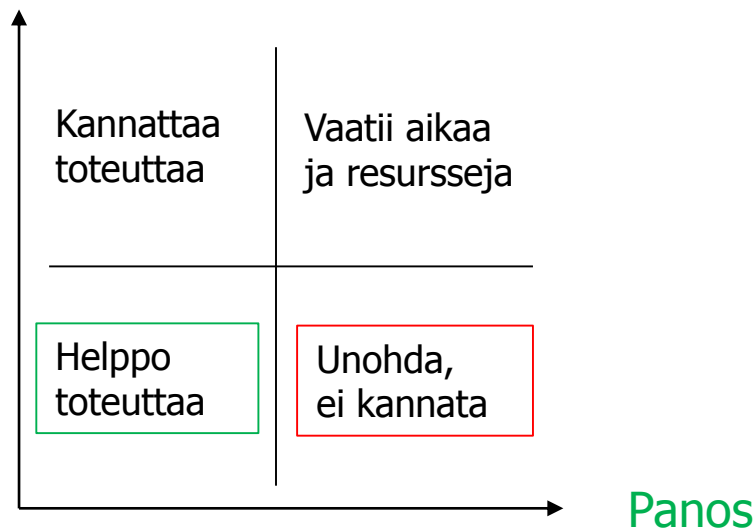
- Tänä vuonna
- Tässä kuussa
- Tällä viikolla
- Tänä

LAATUA JA
SUJUVUUTTA
ARKEEN JA
TYÖHÖN

LEAN PRIORISOINTITIAULU

TO DO –listalta priorisointitaululle

Vaikutus



YHTEENVETO: Mihin aikani kuluu?

Mitkä ovat energia- ja aikasiepparini?

Millaiset asiat tuovat energiaa ja hyvää oloa?

Missä suhteessa nämä asiat ovat toisiinsa:

Lataudunko ja palaudunko riittävän hyvin työstä ja stressistä?

VARAA AIKAA PALAUTUMISELLE JA ITSELLE!

TYÖLLISTÄVÄ
MAASEUTU -
HANKE

PALAUTE JA KIITOKSET

MITÄ JÄI PÄÄLIMMÄISENÄ MIELEEN?
MITÄ VIEN KÄYTÄNTÖÖN?

KIITOS!



Yhteystiedot:

Niina Koponen, niina.koponen@proagria.fi

Jalmari Heikkonen, jalmari.heikkonen@ttl.fi

Tarja Kyllönen, tarja.kyllonen@innotiimi-icg.com

Mari Kurtti, mari.kurtti@esliikunta.fi

Tuulevi Aschan, tuulevi.aschan@xamk.fi

Mervi Kukkonen, mervi.kukkonen@maajakotitalousnaiset.fi

