

VALKKU – työhyvinvoinnista ja hyvästä työstä



Vertaistapaaminen Teams

14.2.2022

TTS - Tea Elstob, Anne Korhonen, Sari Liski-Markkanen

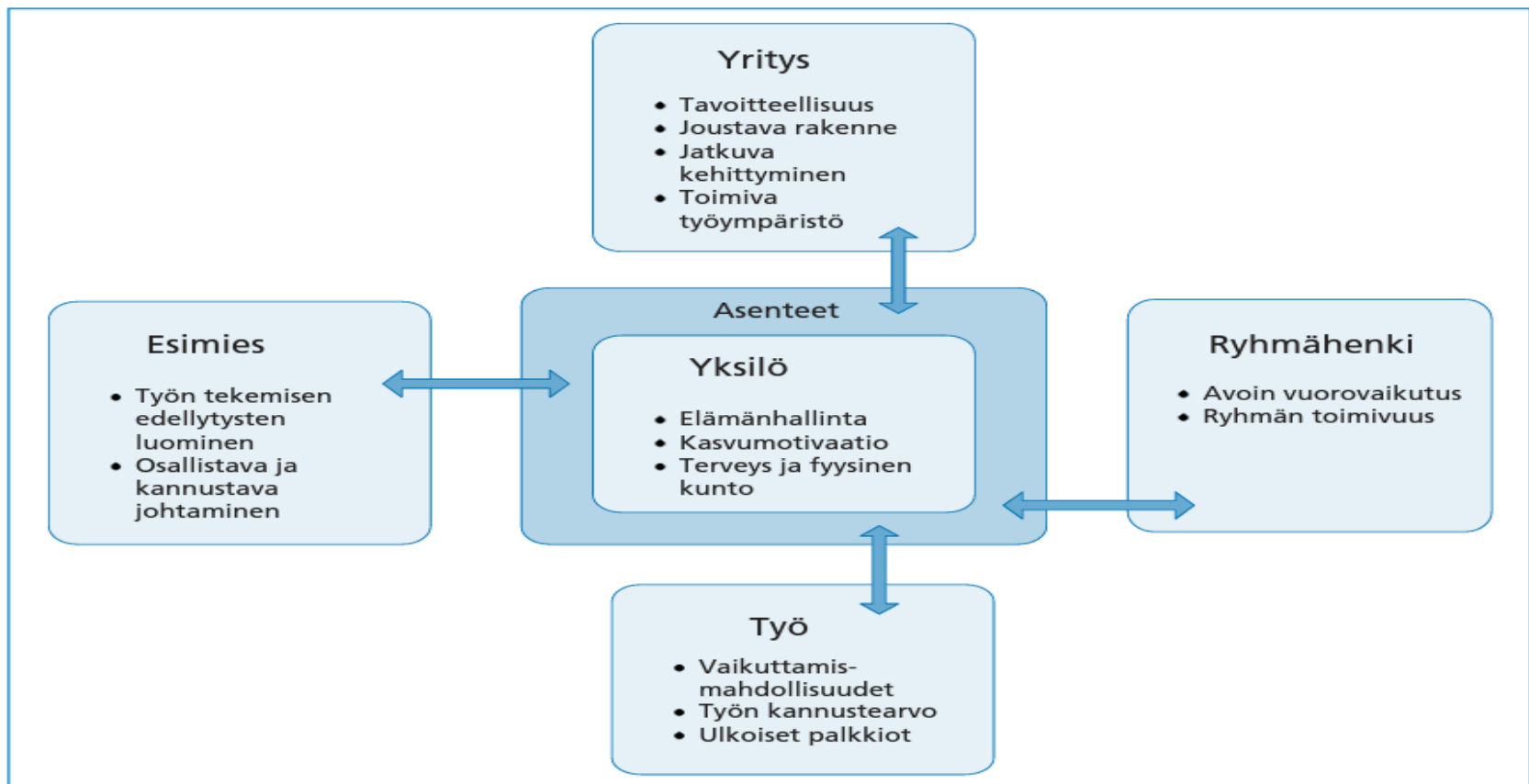
Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät



Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Lähde: Hyvinvointia työyhteisöön – Eväitä kehittämistyön avuksi. Manka, Kaikkonen ja Nuutinen. 2007.

Työhyvinvointi/työpahoinvointi



- Määritelmä: Työhyvinvointi on kokonaisuus, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Sosiaali- ja terveysministeriö
- Työhyvinvointi ja työkyky
- Yrittäjä oman hyvinvoinnin takaajana
- Kaikilla oikeus turvalliseen ja terveelliseen työhön
- Työkyvyn järkkyminen ja seuraukset

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

TYÖHYVINVOINTI SYNTYY TYÖSSÄ - HYVÄ TYÖ SOPII TEKIJÄLLEEN!

- 1) Ottaa huomioon työntekijän suoritusedellytykset
- 2) Tehtävä muodostaa mielekkään kokonaisuuden
- 3) Tehtävän suorittaminen vaatii erilaisia taitoja ja kykyjä
- 4) Työntekijä voi itse sopivasti säädellä työtään
 - työtapaa, työskentelynopeutta ja suorituksen ajankohtaa
- 5) Työntekijä saa palautetta työsuorituksestaan
- 6) Työntekijä voi käyttää ja kehittää taitojaan ja kykyjään ja oppia uutta
- 7) Työ ei yli- eikä alikuormita
- 8) Vältetään toistotyötä, joka johtaa fyysisiin vaivoihin sekä yksitoikkoisuuden ja kyllästyneisyyden tuntemuksiin
- 9) Työssä on mahdollisuus sosiaalisiin ja työn vaatimiin kontakteihin



ISO 6385:2016 = standardissa määritetään työjärjestelmäsuunnittelun ergonomiset periaatteet

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

HYVÄN TYÖN PIIRTEET – TAVOITTEET TYÖTEHTÄVIEN SUUNNITTELUUN

- *** Työntekijän suoritusedellytykset (kokemus, kyvyt, taidot) otetaan huomioon.
- *** Tehtävä muodostaa mielekkään, hahmoteltavissa olevan kokonaisuuden.
- Työntekijä näkee työtehtävien muodostavan merkittävän panoksen koko työjärjestelmän kannalta.
- *** Tehtävän suorittaminen vaatii erilaisia taitoja ja kykyjä.
- Työntekijä voi itse sopivasti säädellä työtään (työtappaa, työskentelynopeutta ja suorituksen ajankohtaa).
- Työntekijä saa palautetta työsuorituksestaan.
- *** Työntekijä voi käyttää ja kehittää taitojaan ja kykyjään ja oppia uutta.
- * Työ ei yli- eikä alikuormita.
- Fyysisiin vaivoihin ja yksitoikkoisuuden ja kyllästyneisyyden tuntemuksiin mahdollisesti johtavaa toistotyötä vältetään.

TYÖN MOTIVAATIOTEKIJÄT; TYÖNPIIRREMALLI

- Työn vaatimat taidot
 - Työkokonaisuus
 - Työn merkittävyys
 - Itsenäisyys
 - Palaute työstä
- Työn koettu merkityksellisyys*
- Vastuuntunne työstä*
- Tieto tuloksista*

KOKONAINEN TYÖ

- Syklisesti kokonainen työ
- Hierarkkisesti kokonainen työ

KUORMA - KUORMITTUMINEN -MALLI

SISÄISTEN MALLIEN TEORIAT

- Informaation käsittelyn mallit
- Kyberneettiset mallit
- Hierarkkisen kontrollin mallit

TARVETEORIAT

- Maslowin tarvehierakkaa
 1. Fysiologiset tarpeet
 2. Turvallisuuden tarpeet
 3. Sosiaaliset tarpeet
 4. Arvostuksen tarpeet
 5. Itsensä toteuttamisen tarpeet
- Herzbergin kaksifaktoriteoria
 - Motivaatiotekijät
 - Hygieniatekijät
- Alderferin ERG-teoria
 1. Toimeentulotarpeet
 2. Liittymistarpeet
 3. Kasvutarpeet
- McClellandin suoritusarvoteoria; opittavat tarpeet
 - Suoriutumisen tarve
 - Liittymisen tarve
 - Vallan tarve



Pienyrittäjän työkyvyn kulmakivet

1. Onko elämäsi tasapainossa?
 - Aikataulut, vapaa-aika, työaika/-määrä
2. Saatko virtaa ruokailusta?
3. Vastaako kehosi kunto yrittämisen vaatimuksia
4. Stressi ja palautuminen hallinnassa?
 - Työpäivän tauotus, palautuminen
5. Miten hyvin nukut ja edistät hyvää unta?
6. Saatko tukea ja rohkaisua?
7. Arvostatko itseäsi?
8. Onko yrityksesi työkykyinen?
9. Löytyykö osaamista?
10. Onko työterveys tukenasi?

Lähde: Työterveyslaitos ja Pohjois-Pohjanmaan alueen yrittäjänaiset. Naiset työssä - Yrittäjänä toimivien naisten työkyvyn ja terveyden edistäminen työpaikoilla yhdessä heidän kanssaan – hankkeessa.



Lyhytkestoinen stressi

- Välttämätön selviytymiselle, auttaa selviytymään tiukassa paikassa
- Lyhytaikainen ja maltillinen stressi parantaa esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja, keskittymiskykyä ja saa luovuuden puhkeamaan kukkaan. Myös vastustuskyky paranee.
- Stressi saa kehon tuottamaan tärkeitä välittäjäaineita (dopamiinia ja noradrenaliinia). Näitä aineita tarvitaan, jotta aivojen etuotsalohkot toimivat hyvin. Etuotsalohkot taas tukevat kaikkea yhtään monimutkaisempaa aivotoimintaa. Ne vastaavat esimerkiksi empatiasta ja luovasta ajattelusta.
- Se saattaa saada itsekurin lipsumaan.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Pitkäkestoinen stressi

- Stressin alun perin myönteiseksi tarkoitettu vaikutus kääntyy pääläelleen
- Stressin pitkittyessä välittäjäaineita, (dopamiinia ja noradrenaliinia), erittyy liikaa. Silloin ne eivät enää tue, vaan päinvastoin häiritsevät aivojen toimintaa.
- Tunneimpulssit ryöpsähtävät herkemmin esiin.
- Suunnitelmallinen toiminta tai monimutkainen ajattelu eivät onnistu.
- Lisäksi tarkkaavaisuutemme ja muistimme heikkenee.
- Krooninen stressi saa meidät sairastumaan herkemmin. Lisäksi paraneminen hidastuu.
 - stressi saattaa kirjaimellisesti nakertaa aivoja

Kestävä kasvu ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Miten erotan hyvän ja huonon stressin?

- Pystytkö keskittymään ja saatko nukuttua?
- Luistaako luovakin ajattelu ja pelaako itsehillintä?
 - Jos vastauksesi on kyllä, voit huokaista helpotuksesta, sillä kyseessä on luultavasti vain harmiton stressi.
- Jos taas tuntuu siltä, että ajattelu takkuua ja tiuskimista on vaikea hillitä.
 - pysähdy hetkeksi pohtimaan, mistä oikein on kyse.

- Katri Saarikivi, aivotutkija

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto



**Kiitos tästä
päivästä!**