

Työhyvinvoinnin ABC

Työhyvinvoinnin parantaminen ei vaadi taikatemppuja. Kokosimme vinkkejä, joilla jokainen voi osaltaan parantaa työyhteisönsä vuorovaikutusta.

KARI KINNUNEN, MAIJA-LEENA NISSILÄ JA MINNA ROSENSTRÖM TEKSTI



A VOIMUUS JA LUOTTAMUS

Avoim vuorovaikutus ja luottamuksen ilmapiiri vahvistavat hyvinvointia. Ongelmia kyetään käsittelemään ja ratkaisemaan.

BURN OUT

Burn out on vakava työuupumuksen tila ja sen syntyminen pitää estää työpaikoilla kaikin mahdollisin keinoin. On tärkeää huomata ajoissa ylikuormitus ja keskustella siitä esimiehen kanssa.*

C AFE Yhteinen kahvipaussi antaa mahdollisuuden puhua muutakin kuin työasioita.

D UUNIPÄIVISTÄ MUKAVIA

Työhyvinvointi näkyy arjen sujuvuutena.

E SIMIESTYÖ JA JOHTAMINEN

Hyvinvointia tulee johtaa, ja sen ylläpitämiseen tulee olla rakenteet ja aikaa.

F IILIS

Jokainen meistä työskentelee mieluiten ilmapiiriltään positiivisessa työyhteisössä. Kukaan ei voi rakentaa hyvää ilmapiiriä yksin. Jokaisen on säännöllisesti arvioitava myös sitä, miten itse toimii työpaikalla hyvän ilmapiirin rakentamiseksi.

G O, KOLLEGA, GO

Hyvää palautetta annetaan työpaikoilla liian vähän. Palaute kuitenkin lisää hyvinvointia monella tapaa. Jokainen myös haluaa, että hänen työtään arvostetaan.

H YVINVOINNISTA HUOLEHTIMINEN

Hyvinvoiva työntekijä on työyhteisön voimavara. Jokaisella on myös vastuu huolehtia itsestään.

I LO JA TYÖN IMU

Työn ilo tukee työtä ja jaksamista.

J AKSAMINEN

Jos et jaksaa, älä jää yksin vaan hanki apua. Kun jaksat, voit auttaa myös niitä, jotka tarvitsevat tukea.

K ÄYTÄNTEET JA YHTEISET

Kelissä: Työpaikalla tulee olla yhdessä sovitut toimintamallit mahdollisiin ongelmatilanteisiin.

L OMAT JA VIKKONLOPUT

Muista levon merkitys!

M IELEKKYYS JA MOTIVAATIO

yllä pitävät työhyvinvointia.

N YKYMENO TYÖELÄMÄSSÄ

Mikään ei nykyisin ole yhtä varmaa kuin muutokset. Muutosten tulisi olla hallittuja, mielekkäitä, hyvin suunniteltuja ja yhteistoiminnassa toteutettuja.

O IKEUDENMUKAISUUS JA OSALLISUUS

Omaan työhön tulee kyeta vaikuttamaan. Kohtelun on oltava oikeudenmukaista.

P EREHDYTTÄMINEN

Kun jokainen saa riittävää perehdytystä työpaikan käytänteisiin, on työskentely sujuvampaa ja turvallisempaa.

Q UALITY

Hyvinvointi lisää tuloksellisuutta monilla mittareilla mitattuna. Myös euromääräisesti.

R ISKIEN ARVIOINTI JA TOIMENPITEET

Jokaisella työpaikalla tulee säännöllisesti arvioida vaarat, tehdä toimenpiteitä niiden poistamiseksi sekä seurata onnistumisia.

S AIRAUSPOISSAOLOT VÄHEMMÄKSI

Työhyvinvoinnista huolehtiminen vähentää sairauspoissaoloja. Työterveyshuolto on tärkeä yhteistyökumppani työhyvinvoinnin rakentamisessa.

T ERVEYS JA TURVALLISUUS

Hyvä työilmapiiri ja terveellinen työympäristö ylläpitävät terveyttä. Turvallisuudesta huolehditaan varautumalla erilaisiin poikkeustilanteisiin.

U NI

Hyvinvoinnin perusta. Mitä parempi työhyvinvointi, sitä parempi uni.

V UOROVAIKUTUS

Hyvällä vuorovaikutuksella on iso merkitys. Ongelmatonta työpaikkaa ei ole, mutta hyvässä työyhteisössä ongelmia kyetään ratkaisemaan yhdessä. Vuorovaikutuksessa on tärkeää myös kuuntelu ja kyky asettua toisen asemaan.

X XXXX

Kaikkeaa et pysty tekemään. Rajaa ja priorisoi.

Y HTEISÖLLISYYS JA RYHMÄHENKI

Yhteinen tekeminen ja hyvä henki vähentävät kuormitusta. Yhteisiä tavoitteita asettamalla ja yhdessä toimimalla päästään parhaisiin lopputuloksiin.

Z ON

Gnäll äter energi. Gör personalrummet till en gnällfri zon där du laddar positiv energi.

Å SIKT

Ett gott samtal är ingen tävling. I en bra arbetsmiljö utbyter man åsikter och lyssnar till varandra.

Ä KÄILY

Työyhteisössä on hyvä yhdessä keskustella, mitä tarkoittaa vastuullinen työkäyttäytyminen. Omat ja muiden työntekijöiden vastuut ja velvoitteet on hyvä tuntea.

Ö NKKÖISYYS:

Jokainen vaikuttaa työilmapiiriin ja työhyvinvointiin omalla käyttäytymisellään.

*Muutos 4.9.2019: Burn out -kohtaa on muokattu saamamme palautteen perusteella. Alkuperäinen muotoilu oli "Osaaminen on oman työn sujuvuuden kulmakivi. Onneksi osaamista voi kehittää ja edesauttaa näin työssäjaksamista."