

Kasvuun -hanke

Minna Mattila-Aalto,
TTS Työtehoseura

9.12.2024 klo 14-15.30

Työhyvinvointi vaatii verkostoja



Euroopan unionin
osarahoittama



Ihminen on sosiaalinen eläin



"A wolf pack: the first 3 are the old or sick, they give the pace to the entire pack. If it was the other way round, they would be left behind, losing contact with the pack. In case of an ambush they would be sacrificed. Then come 5 strong ones, the front line. In the center are the rest of the pack members, then the 5 strongest following. Last is alone, the alpha. He controls everything from the rear. In that position he can see everything, decide the direction. He sees all of the pack. The pack moves according to the elders pace and help each other, watch each other."
Cesare Bral's photo.

Ihmisen perustarpeita

- yhteenkuuluminen
 - kyvykkyys
 - omaehtoisuus

”Ystävistään ihminen tunnetaan”

Avaa tiedosto tai hae kynä ja paperia

Minkälaisia sinun ystäväsi ovat?

Mitä kuvaus ystävistäsi kertoo siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä sinulle?

VASTAUKSESI OVAT VAIN SINUA VARTEN!

Samanmieliset viihtyvät yhdessä



Kun eri arvopohjista tulevat ihmiset kokoontuvat pitkästä ajasta, ristiriitoja syntyy helposti.

Kuva: Kimmo Taskinen / HS

MIKÄ YHDISTÄÄ
NIITÄ IHMISIÄ,
JOIDEN SEURASSA
VIIHDYT?

MILLAISTEN
IHMISTEN
NÄKEMYKSIÄ
ARVOSTAT?

Arvot = asioita, joita ihminen pitää oikeina ja joiden mukaan hänen mielestään kannattaa elää.

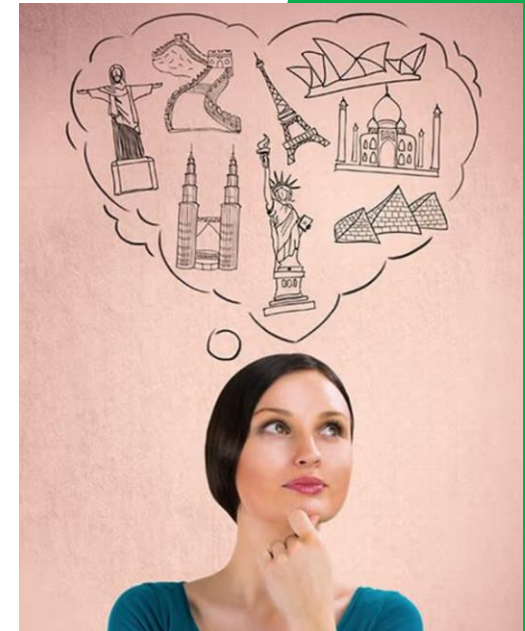
Arvot vaikuttavat siihen, miten ihmiset näkevät itsensä suhteessa muihin.

Omien arvojen tunteminen helpottaa valintojen päätösten tekemistä.

Voiko arvoja saavuttaa?

- IDEAALIT – asioita, joita haluamme
- TOTEUTUVAT – asioita, joita toteutamme, koska ne ovat meille tärkeitä

MITÄ
ARVOSTAMISTASI
ASIOITA TEET
KÄYTÄNNÖSSÄ?



Työhyvinvointi

Työterveyslaitos

Työkykytalo

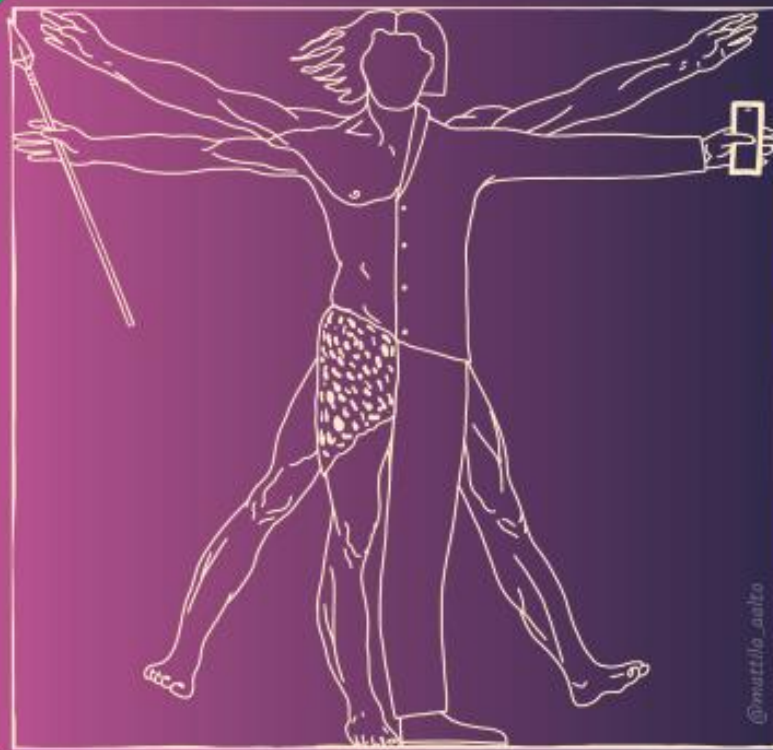


MITÄ TYÖHYVINVOINTI
TARKOITTA SINULLE?

- milloin SINÄ voit hyvin
työssä?

Hyödyllinen ja haitallinen työkuormitus

5



1

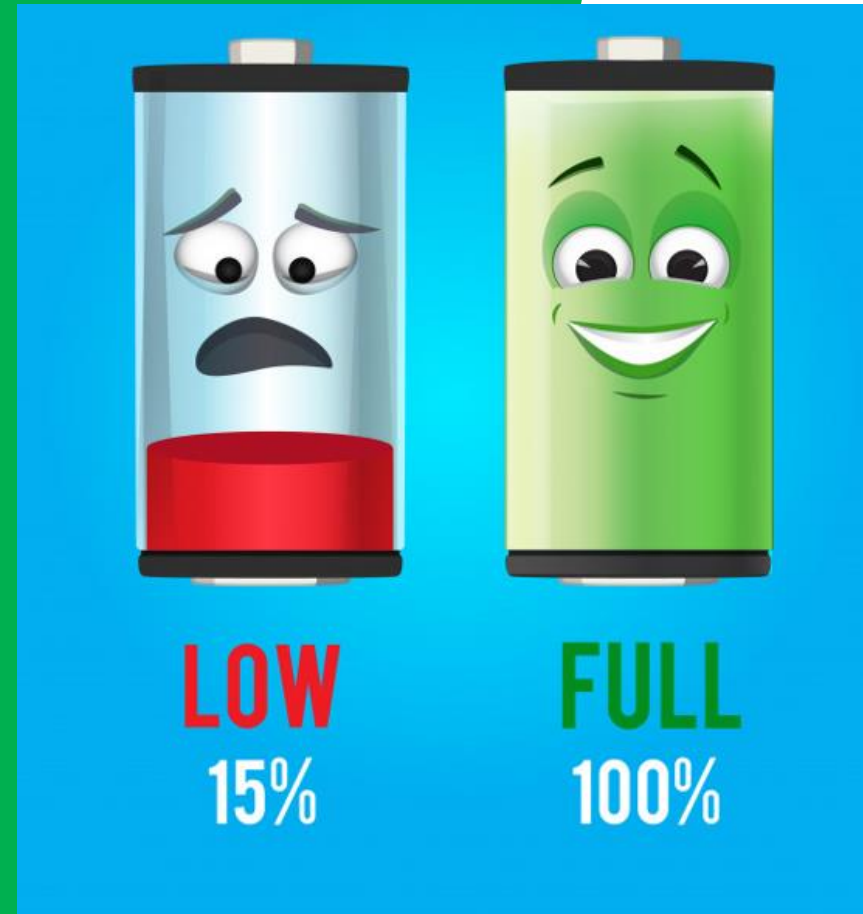
©Minna Mattila – Aalto

Taistelu väsymystä ja uupumusta vastaan

- Lähes joka toinen palkansaaja kokee työnsä henkisesti raskaaksi ja tunnistaa stressin oireita, kuten kroonista väsymystä, kyynisyyttä ja keskittymisvaikeuksia.
- 30 % palkansaajista kokee työnsä ruumiillisesti raskaaksi.
- > 600 000 suomalaista kuuluu kohonneen työuupumusriskin ryhmään.
- Heikentyneen mielenterveyden takia menetämme 17 miljoonaa työpäivää vuosittain.
- Kela maksaa yli 100 miljoonaa sairauspäivärahapäivää joka vuosi.



VÄSYMYS
= kehon energian puutetta ja
voimavarojen heikentymistä



Lyhyt kertaus inhimillisten voimavarojen uusintamisesta

A cartoon illustration of a man in a blue shirt and green pants standing next to a large globe. The globe is constructed from a wireframe and is covered with numerous small, colorful papers or documents. The man is pointing his right hand towards the globe. A blue speech bubble is positioned above him, containing the text 'Kaikkihan nää tietää!'.

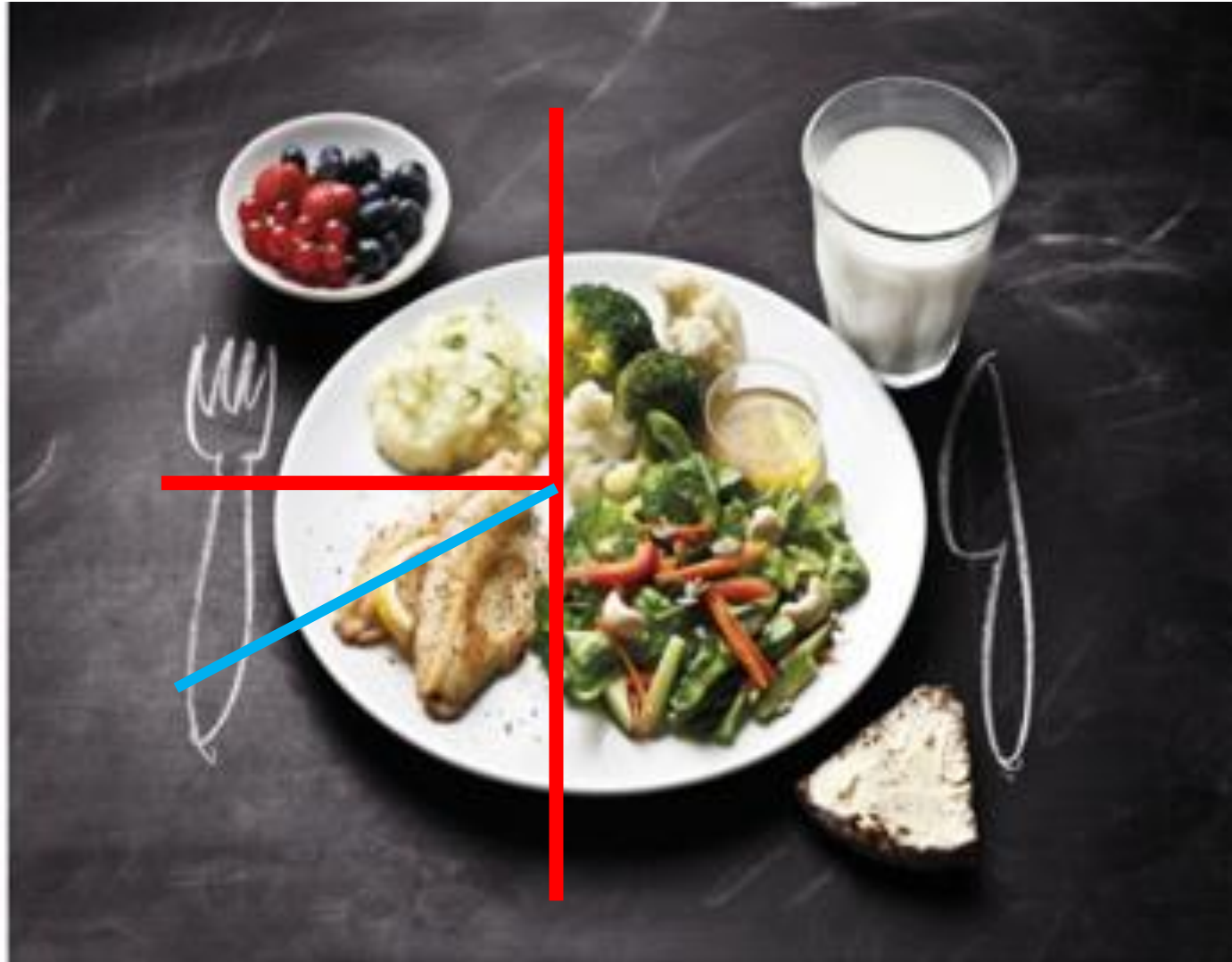
Kaikkihan nää tietää!

Kirjaa ylös asiat, joissa sinulla on parantamisen varaa

1 SYÖ HYVIN JA SÄÄNNÖLLISESTI

perunaa,
täysjyväpastaa tai
muuta
täysjyvälisäkettä

kalaa, lihaa,
palkokasveja,
pähkinöitä, muna



salaattia, raasteita,
muita
kasvislisäkkeitä

ruokajuomaksi vettä,
rasvatonta maitoa tai
piimää.
Lisäksi täysjyväleipää
ja hiukan
kasvismargariinia

AP + VP + L (+ VP) + P + IP

ÄLÄ
SANTSAA!

KEVYESTI JA
RIITTÄVÄN
AIKAISIN

1,5 litraa vettä
päivässä - enemmän
silloin, kun hikoilet!
Ei viinaksia!

2 HARRASTA LIIKUNTAA SÄÄNNÖLLISESTI
JA MONIPUOLISESTI. PALAUDU!

- Reipasta kävelyä vastaavaa kestävyysliikuntaa vähintään 2 ½ h/viikko tai hölkkää vastaavaa liikuntaa vähintään 1h 15 min/viikko
- Liikkuminen tulisi jakaa usealle, vähintään kolmelle viikonpäivälle.
- Lihaskuntoharjoittelua (esim. kuntosali) vähintään 2 päivänä/ viikko



3 NUKU HYVIN JA RIITTÄVÄSTI

- Unta keskimäärin 8 tuntia yössä.
- Rauhoitu hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.





4 TOIMI BIORYTMISI MUKAAN

Johtava suomalaisen työn kehittäjä

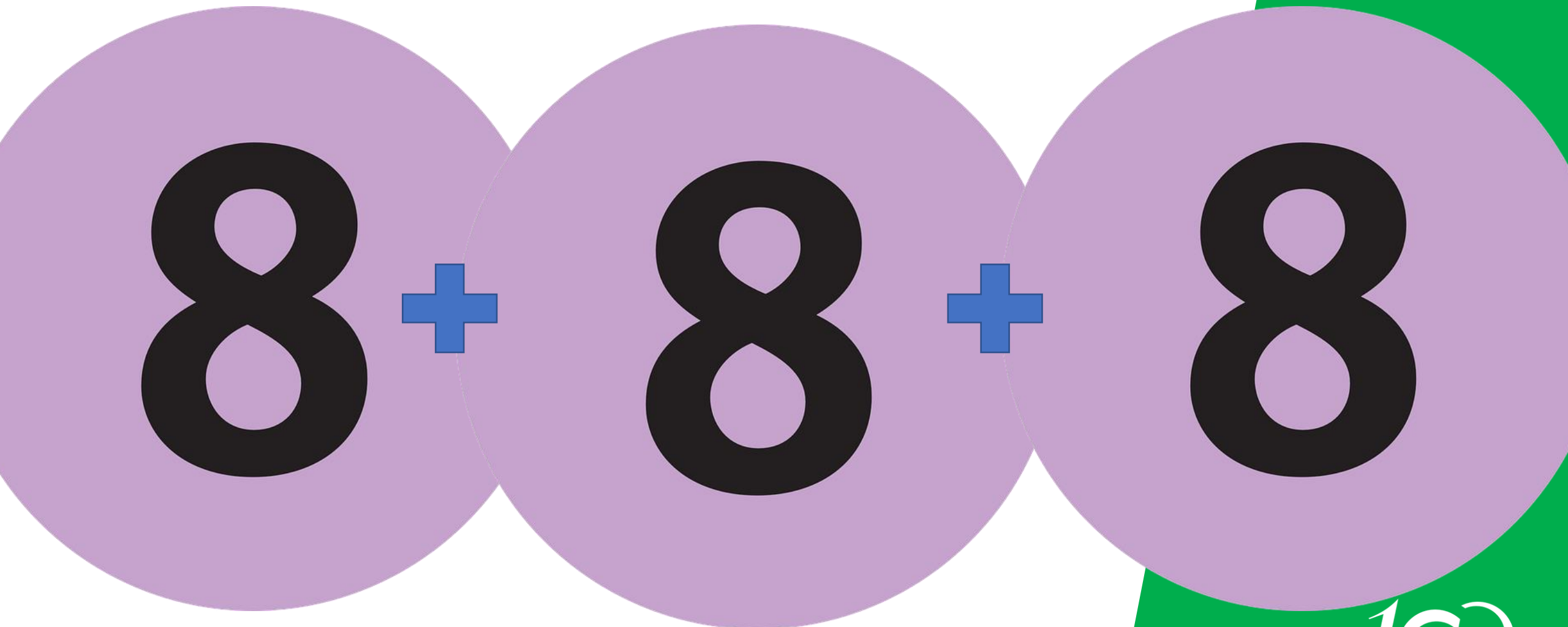
100
Työtehoseura

5 LEPÄÄ, RENTOUDU, HARRASTA

Irrottaudu työstä!



6 VAALI TASAPAINOA



7 JÄRJESTÄ ARKESI



Johtava suomalaisen työn kehittäjä

100
Työtehoseura


”Rutiini tappaa”

- Luovu huonoista rutiineista
- Vaali ja kehitä hyviä rutiineja

8 PANOSTA HYVIIN IHMISSUHTEISIIN



9 VARAA OMAA AIKAA



Helppoa kuin
heinänteko vai
onko?!

MOTIVAATIO

ON HALU SAADA AIKAAN!

SEN LISÄKSI

TARVITAAN INNOSTUS!



Motivaatio on voima, joka saa ihmiset tekemään asioita ja saattamaan tekemisen loppuun asti

(Pintrich & Schunk 2002)

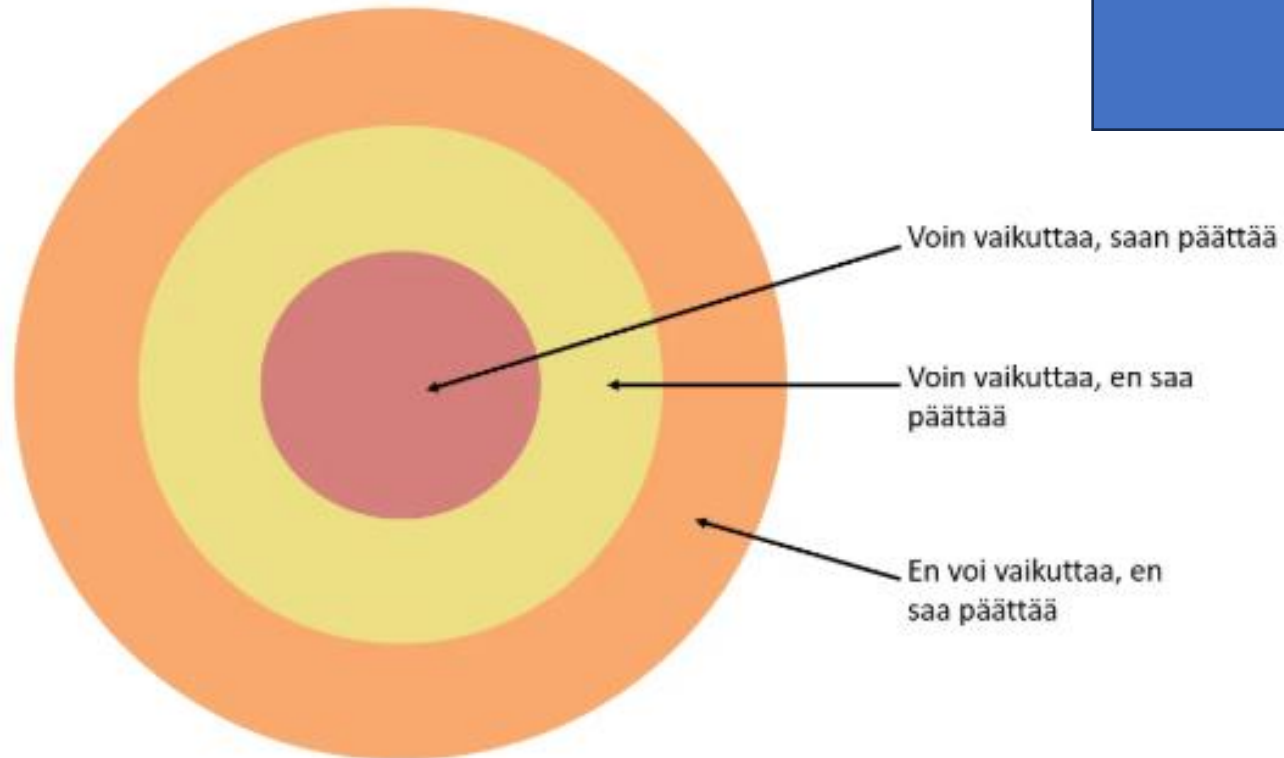
Hanna Järvenoja, Oulun yliopisto

Aikaansaaminen on helpompaa, kun

- on ”pakko” – RIITTÄVÄN HYVÄ, AIDOSTI ARVOKAS SYY!
- tekemisestä saa arvostusta – MUUT YMMÄRTÄVÄT TEKEMÄSI PONNISTELUT
- tekemiseen kannustetaan – MUUTKIN TEKEVÄT
- syntyy tuloksia – MUUTOS VOIDAAN HAVAITA
- onnistuu –VALITSET TEKEMISTÄ, JOSSA KOET ONNISTUVASI
- toimii hyvänä esimerkkinä muille – OLET MALLINA MUILLE

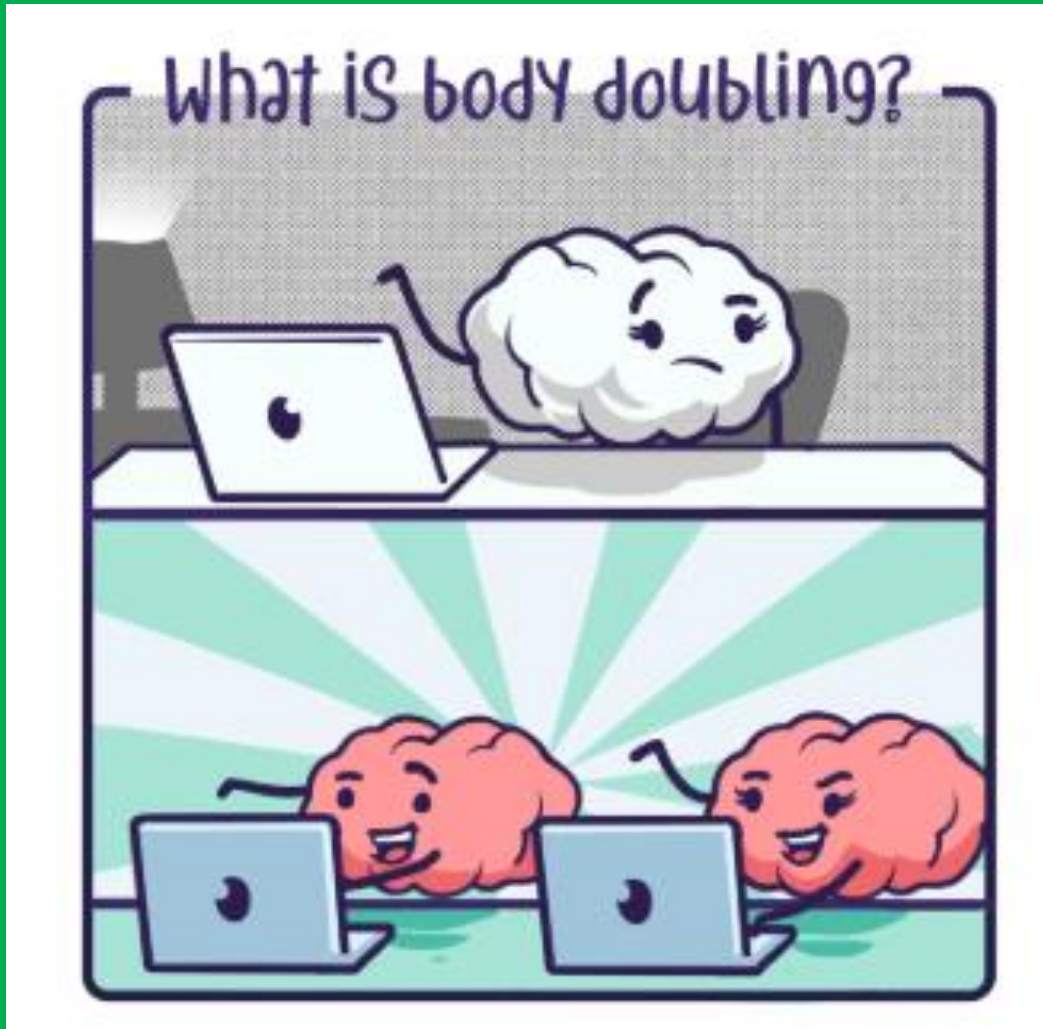
Vaikuta, mihin voit

Hallinnan ympyrä



VALITSE PARANNETTAVISTA ASIOISTA NE, JOIHIN VOIT JA HALUAT VAIKUTTAA JA JOISTA VOIT PÄÄTTÄÄ.

HYÖDYNNÄ MUIDEN LÄSNÄOLOA TEKEMISESSÄ



Mitä tapahtuu, kun havaitsemme
ristiriidan halutun ja tehdyn välillä?

HALUAN, MUTTEN SAA AIKAISEKSI



Jospa sitten
huomenna...

- Kiitä itseäsi aina, kun huomaat vältteleväsi vastuuta.
- Varmista, että sinulla on aina yksi arvostamasi henkilö, joka antaa sinulle korjaavaa palautetta.
- Hakeudu joukkoihin, jotka tukevat sinua saamaan aikaan niitä asioita, joita hyvinvoinnissasi arvostat.

KEITÄ HE OVAT?

Kiitos osallistumisesta!

KEHITYKSEN KESKIÖSSÄ



Työtehoseura

JO VUODESTA 1924

minna.mattila-aalto@tts.fi