

KaMu Kanta- Häme ja Päijät-
Häme -hankkeet

13.1.2024 klo 14-15.30

Verkostot yrittäjän työhyvinvoinnin tukena



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Kuka olen?

Minna Mattila-Aalto

Tutkimus- ja kehittämispäällikkö, Yrittäjyys ja johtaminen, TTS 2017-

- valtiotieteiden tohtori, aikuiskasvatustieteen ja työn kehittämisen maisteri, tuotekehittäjä, työfysioterapeutti, sertifioitu henkilöstökouluttaja, työyhteisövalmentaja ja työyhteisösovittelija
- toimijuus- ja toimintatutkija, systeemikehittäjä



Tänään

- Ihminen ja verkostot
- Omien arvojen tunnistaminen
- Väsymyksestä ja uupumuksesta
- Voimavarojen uusintamisesta rutiineilla
- Pätevä suunnitelma työhyvinvoinnin edistämisestä verkostojesi tukemana

Rationaalinen ihminen

- Ottaa huomioon kaiken olennaisen tiedon
- On selkeästi suuntautunut
- Valitsee toimintavaihtoehdon, joka toteuttaa parhaiten päämäärää

→ KUN IHMINEN SAA TIETOA, HÄNEN KÄYTTÄYTYMISENSÄ MUUTTUU 🛎

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 ystävästäsi 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?

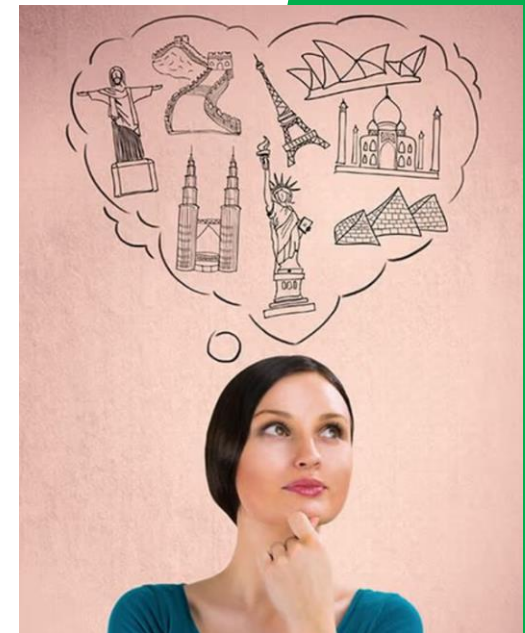
Arvot = asioita, joita ihminen pitää oikeina ja joiden mukaan hänen mielestään kannattaa elää.

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 asioista

- Teet päivittäin, viikottain, joka kuukausi tai ainakin kerran vuodessa?
- Mitä arvostamistasi asioista jää tekemättä?
- Mikä on sinulle niin arvokasta, että haluat saada sen tehdyksi ennemmin tai myöhemmin?

Työhyvinvointi

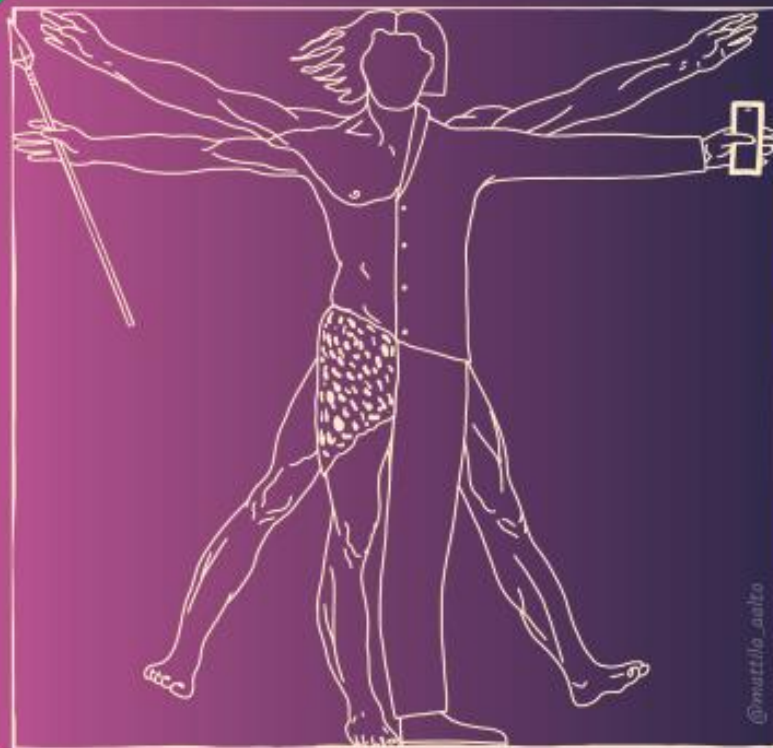


MITÄ TYÖHYVINVOINTI
TARKOITTA A SINULLE?

- milloin SINÄ voit hyvin
työssä?

Hyödyllinen ja haitallinen työkuormitus

5



1

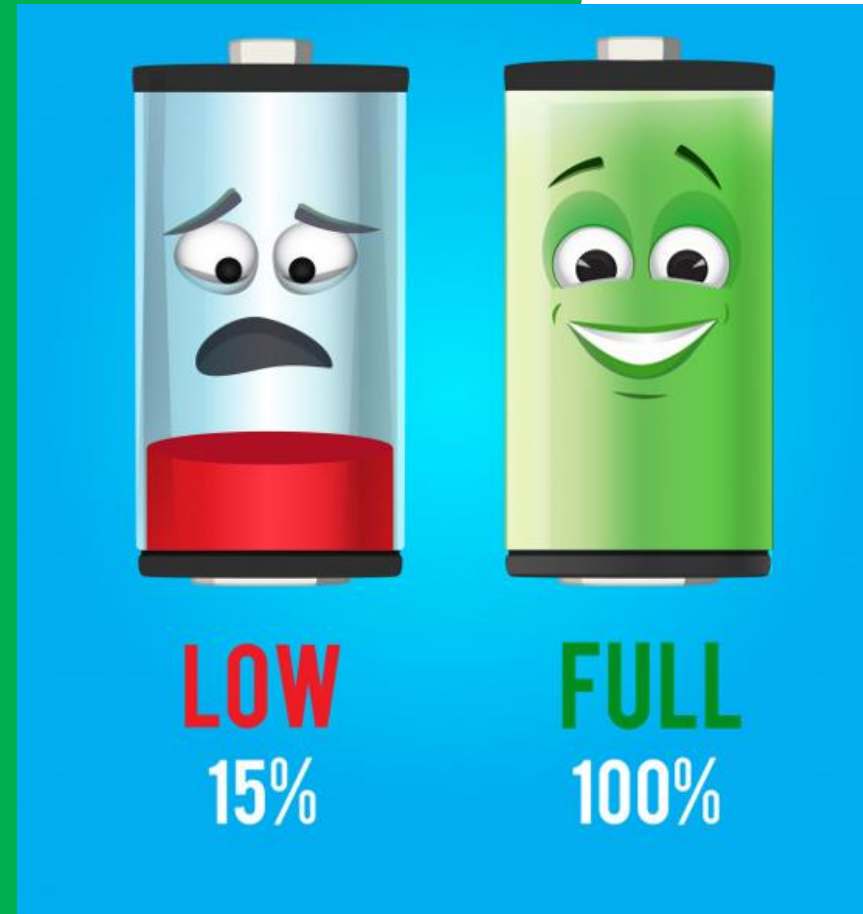
©Minna Mattila – Aalto

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 sairauspäivärahopäivää joka vuosi.



VÄSYMYS
= kehon energian puutetta ja
voimavarojen heikentymistä



Lyhyt kertaus inhimillisten voimavarojen uusintamisesta



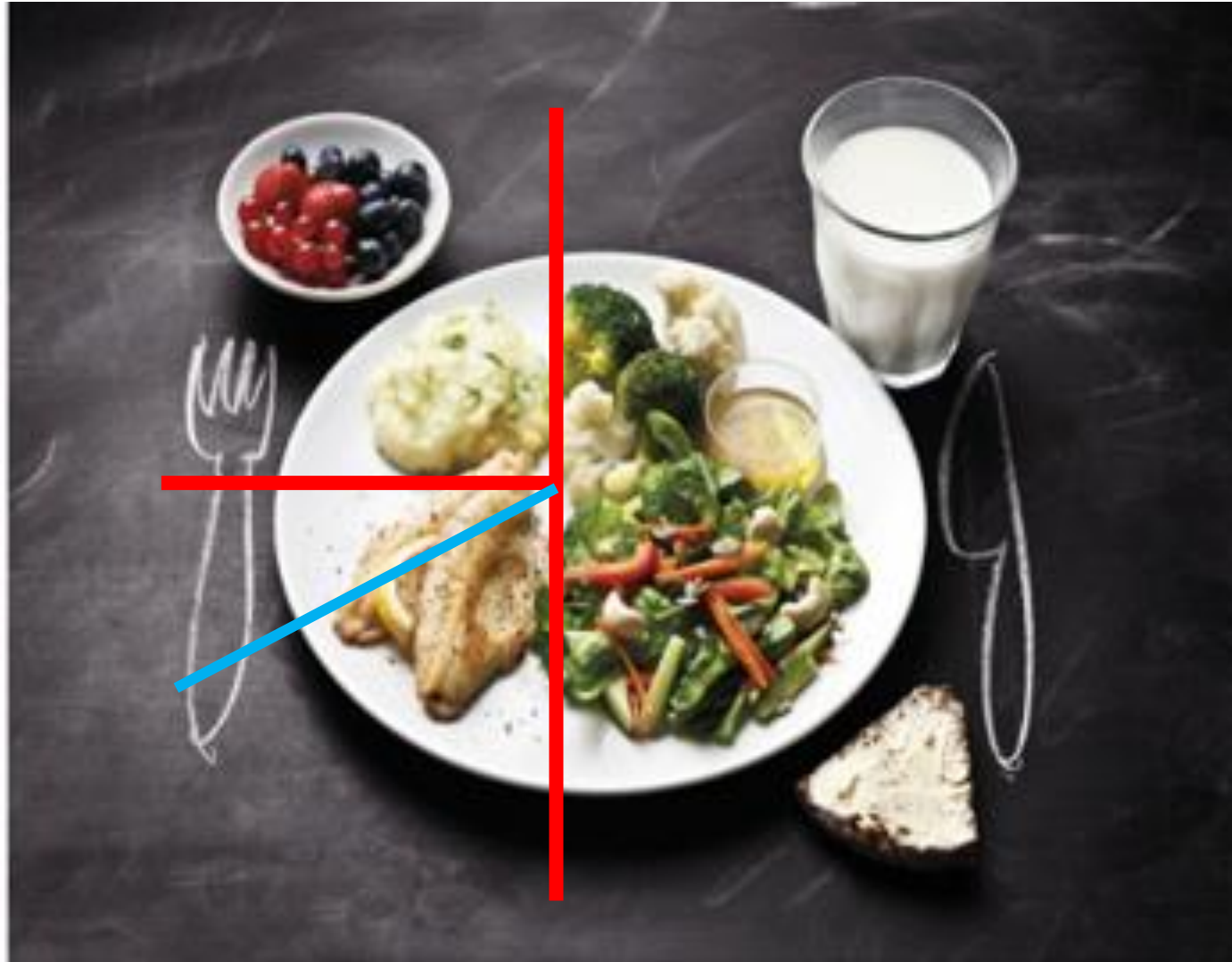
Kaikkihan nää tietää!

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

Hyötyliikuntakin
lasketaan!



3 NUKU HYVIN JA RIITTÄVÄSTI

- Unta keskimäärin 8 tuntia yössä.
- Rauhoitu hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa: tunti aikaa rahoittumiselle ennen ja tunti heräilyyn aamuisin





4 TOIMI BIORYTMISI MUKAAN

Johtava suomalaisen työn kehittäjä

100
Työtehoseura

Oletko aamu-, ilta- vai välimallin ihminen? Millaisten seurassa työskentelet?

Milloin on eniten tarmoa tehdä tärkeimpiä asioita?

Rauhoita aika tärkeälle tekemiselle.

Lyhytkin liikuntatuokio auttaa keskittymään.

Tee helppoja rutiineja ”välipalana”.

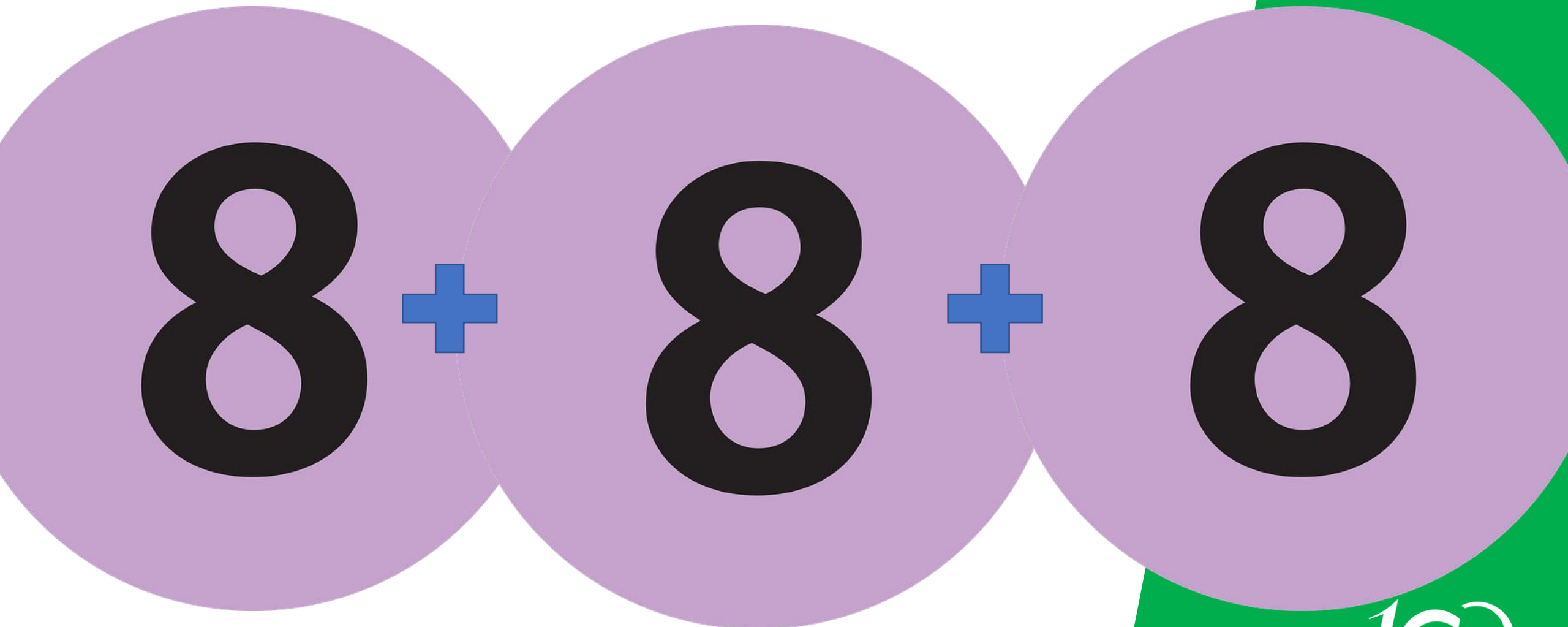
Katkaise intensiivinen työskentely höntsäilyllä.

5 LEPÄÄ, RENTOUDU, HARRASTA

Irrottaudu työstä!



6 VAALI TASAPAINOA



Johtava suomalaisen työn kehittäjä



Työtehoseura

7 JÄRJESTÄ ARKESI



Johtava suomalaisen työn kehittäjä

100
Työtehoseura

Karsi kalenterisi

- sopiva määrä arkista tekemistä: töitä, tapahtumia, kavereita, tavaroita...
- Laita asiat tärkeysjärjestykseen

→ voimavarojesi uudistamisen kannalta

→ aikaansaamisen kannalta

Kiitos osallistumisesta!



KEHITYKSEN KESKIÖSSÄ



Työtehoseura

JO VUODESTA 1924

minna.mattila-aalto@tts.fi

