

# Työssä jaksaminen-työn ja opiskelun imua etsimässä

30.1.2013 Next Step –messut Jyväskylä

Pia-Leena Salo, TtM, sh

Sisäinen Valo/Innoverkko

[www.sisainenvalo.fi](http://www.sisainenvalo.fi)



- Hyvinvoiva työyhteisö koostuu hyvinvoivista työntekijöistä
- Hyvinvoiva koulu tuottaa parempia oppimistuloksia
  - Opettajat voivat hyvin ➡ oppilaat voivat hyvin
  - Työn imussa olevat opettajat vetävät oppilaatkin opiskelun imuun

# Koulutuksen sisältö

## Työssä jaksaminen-työn ja opiskelun imua etsimässä

- Hyvinvointi ja työhyvinvointi
  - Voimavarat, voimavaravaaka
  - stressi ja eustressi
  - Työhyvinvoinnin rakennuspalikat
- Työn imu osana työhyvinvointia

# Hyvinvointi (Well-Being)

- Monimuotoinen käsite, jolle vaikea löytää selkeää määritelmää
- Viittaa yleiskielessä vaurauteen ja hyvään terveydentilaan
- Jaotellaan ja määritellään usein alaotsikoiden avulla: työhyvinvointi, henkinen hyvinvointi, taloudellinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi

# Määritelmiä

- **Hyvinvoinnin** osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun.
- Maailman terveysjärjestön, WHO:n, määritelmän mukaan **terveys** on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila.



Hyvinvointi on tasapainotila, jossa  
ihminen kokee itsensä onnelliseksi

# Voimavaravaaka

Lisäävät

vähentävät

loma

ystävät

sairaus

kiire

työ

# Voimavaravaaka

- Mieti, mitkä tekijät omalla kohdallasi lisäävät hyvinvointiasi ja mitkä puolestaan vähentävät sitä
- Pohdi vielä lisäksi oletko tasapainossa vai epätasapainossa. Jos tarvitset lisää voimavaroja, mieti mitä voit tehdä tilanteen tasapainottamiseksi.

# Stressi

- Elämä on jatkuvaa muutosta ja me reagoimme stressiin
- erilaisista paineista aiheutuva hälytystila, joka on inhimillinen ja luonnollinen reaktio mahdottomaksi käyneeseen tilanteeseen
- Stressi kuuluu elämään ja voi olla myös positiivinen voimavara. Ihminen kestää lyhytaikaista stressiä, mutta jatkuva kierre aiheuttaa ongelmia.

# Eustressi

- välttämätöntä ihmisen henkiselle kasvulle, kehitykselle ja erilaisten taitojen hallitsemiselle.
- kokonaisvaltainen ja positiivinen olotila
- elämisen mauste, energiapakkaus ja kipinä, jonka avulla saadaan ja ylläpidetään elämänhalua
- motivoi erilaisiin/ vaativiin asioihin.

Monet tärkeät löydöt ja keksinnöt tehdään eustressin sävyttämässä ilmapiirissä. - Ilkka Vartiovaara-

# Työstressi

- Työstressi = ristiriita työn vaatimusten ja yksilön edellytysten välillä.
- Työstressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi työn liian vähäiset tai liian suuret haasteet.

# Stressi voi tarttua flunssan tavoin

- Stressi ei ole vain henkilökohtainen kokemus. Se on myös sosiaalinen ilmiö, joka voi tarttua ja siirtyä ihmisestä toiseen kotona ja työpaikalla.
- Stressi voi tarttua suoraan tai myötäelämisen välityksellä tai siirtyä epäsuorasti stressaantuneen henkilön käyttäytymisen kautta.
- ”Stressi tarttuu siksi, että ihmiset ovat luonnostaan empaattisia. Tiedämme arkikokemuksestakin, että kielteiset tunteet tarttuvat, varsinkin kun kyseessä on läheinen henkilö”, -TTL: tutkija Riku Perhoniemi

# Työssä jaksaminen-Tauon merkitys

- Lyhytkin tauko vaikuttaa jaksamiseen. Kun keho rentoutuu, mieli rauhoittuu.
- Päivällä pidetyt tauot auttavat nukahtamaan illalla.

Pieni harjoitus

# Työhyvinvointi

Työhyvinvointi ei ole vain uupumuksen oireiden puuttumista - se on työn iloa ja onnistumisen edellytysten luomista!

-Työhyvinvoinnin professori Marja-Liisa Manka-

# Työhyvinvoinnin määritelmä

Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa.

Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja heidän mielestään työ tukee heidän elämänhallintaansa.

-Työhyvinvointi - uudistuksia ja hyviä käytäntöjä (TTL 2009)-

# Työhyvinvoinnin rakennuspalikat

- Hyvä johtaminen ja esimiestyö
- Myönteinen yrityskulttuuri
- Osaaminen
- Työn organisointi
- Työyhteisön yhteiset pelisäännöt
- Avoin vuorovaikutus
- Työn imu

# Työhyvinvoinnin tekijät



Manka 1999, 2008

# Työhyvinvointia lisäävät tekijät

- Työhön liittyvät vaikuttamis- ja kouluttautumismahdollisuudet
- Työn tekemisen mielekkyys
- Kannustava ja johdonmukainen johtaminen
- Palaute
- Keskinäinen luottamus
- Tavoitteet määritelty selvästi
- Arvostetuksi tuleminen

# Yksilön vastuu työhyvinvoinnista

- Työsuojelussa ilmenneiden puutteiden esilletuonti
- Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen
- Muiden työntekijöiden hyvinvoinnista huolehtiminen
- Ohjeiden ja pelisääntöjen noudattaminen

-Työn iloa ja imua: Manka, Haakala, Nuutinen ja Harju 2010-

# Työn imu (work engagement)

- Myönteinen motivaatio- ja tunnetäyttymyksen tila työssä.
- Työn imu ilmenee tarmokkuutena, omistautumisena ja nautintona työhön uppouduttaessa.
- Tutkimusten perusteella myönteisessä yhteydessä
  - hyvään työsuoritukseen
  - asiakastyytyväisyyteen
  - sitoutumiseen samaan työpaikkaan
  - aloitteelliseen ja uudistushakuiseen toimintaan työssä.

# Työn imu

Työn imussa oleva työntekijä on

- tarmokas
- omistautunut
- uppoutunut
- sinnikäs vastoinkäymisissä
- ylpeä työstään

# Työn imu

## Työn imussa oleva työntekijä kokee työnsä

- merkitykselliseksi
- haasteelliseksi
- inspiroivaksi
- Testaa oma työnimusi osoitteessa:  
[http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinto/tyon\\_imu/esti/sivut/tyonimu\\_testi.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinto/tyon_imu/esti/sivut/tyonimu_testi.aspx)

# Tutkimustuloksia työn imusta

- Työn imu
  - tarmokkuutta, omistautumista ja uppoutumista kuvaava hyvinvoinnin tila työssä
  - vähensi masennusoireiden todennäköisyyttä ja vaikutti myönteisesti onnellisuuteen.
- Työhyvinvointi vaikutti yleiseen hyvinvointiin
- Työuupumus vaikutti päinvastoin eli lisäsi masennuksen todennäköisyyttä ja heikensi tyytyväisyyttä elämään pitkälläkin aikavälillä

-7-vuotinen seurantatutkimus, Tiedote 71/2012,TTL-

# Miten minä voin edistää työn imua


- Ylläpidä optimismia tiukoissakin tilanteissa
- Tue työtoveriasi ja tarjoa apua
- Ole aloitteellinen, vastuullinen ja avoin
- Kunnioita ja arvosta työtovereitasi
- Ole ystävällinen ja huomaavainen, anna anteeksi
- Osoita kiitollisuutta, ole luottamuksen arvoinen

- Hakanen et al. 2009: Voimanlähteet TTL-

”Kun et keksi mitä sanoisit, sano jotain myönteistä”  
-Tony Dunderfelt-

# Miksi työhyvinvointiin kannattaa panostaa

- Töihin on mukava tulla 😊
- Työntekijät sitoutuvat työhönsä ja työyhteisöön= ”me-henki”
- Työn imu synnyttää uusia ideoita ja hyviä tuloksia
- Hyvinvoiva työyhteisö on motivoiva ja innostava työpaikka, jossa jokainen haluaa antaa parastaan



”Menestyksesi työpaikalla ratkaisee se,  
kuinka johdat pomoasi;  
hyvinvointisi se,  
millaiset välit sinulla on esimiehesi ja  
työkavereittesi kanssa;  
tulevaisuutesi se, kuinka johdat itseäsi.”

-Tom Lundberg-  
KIITOS!