



Työterveyslaitos

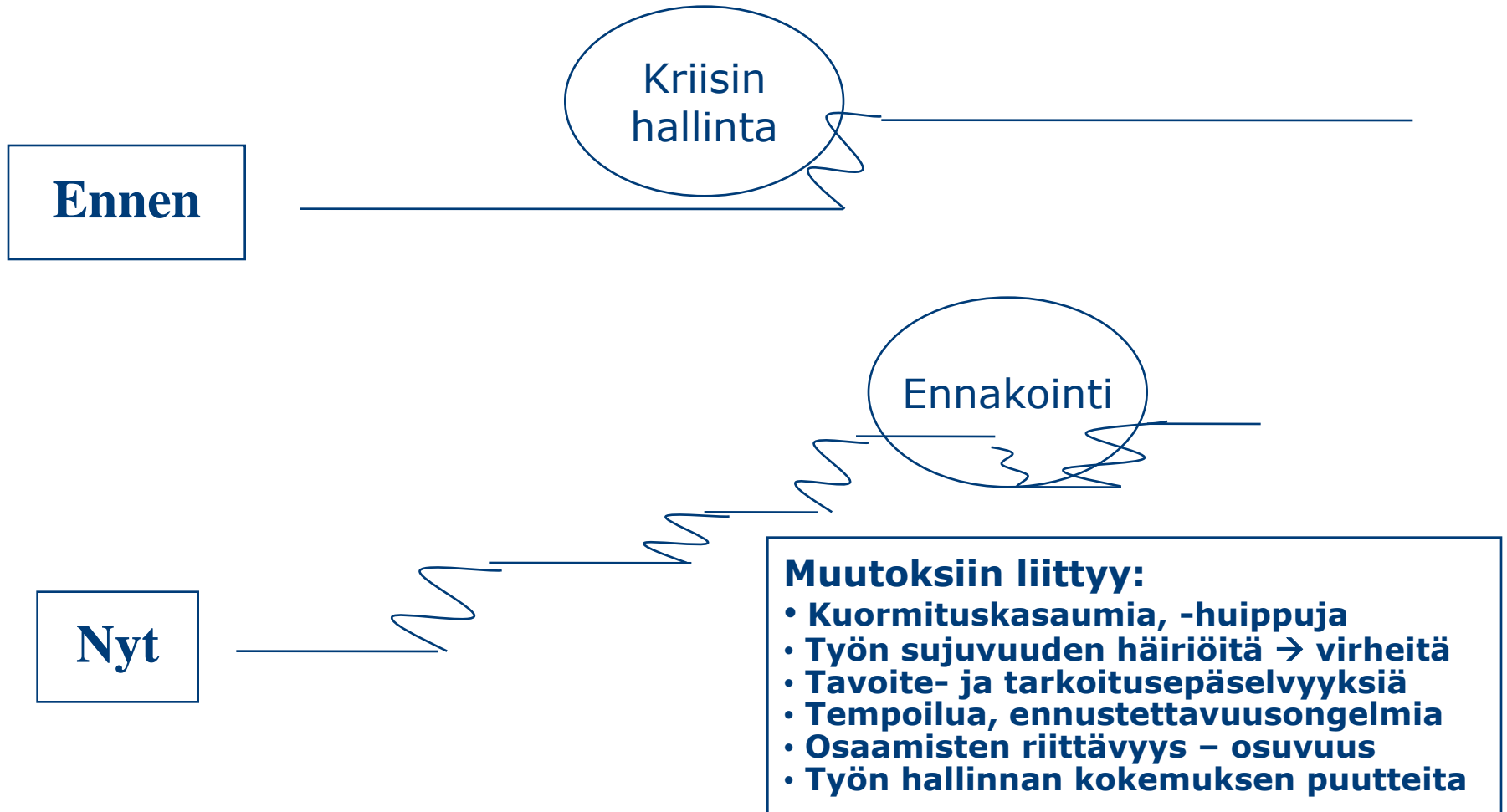
Kuinka selvitä arjen haasteista?

Mistä voimavaroja ja "varavoimia"?

Matti.Ylikoski, emeritusprofessori
etunimi.sukunimi@salutonova.fi

Työelämän ulkoiset paineet - muutosten tempo on kasvanut -

(HS 14.3.2010; Eurostat 2009; Mäkitalo 2007, Ylikoski 1993)



Fokus siirtyy "muutoksen johtamisesta" "muutoksessa johtamiseen"
ja "projektijohtamisesta" "projektien hallintaan"

Mistä työhyvinvoinnissa on kyse ?

Mitä työhyvinvoinnilla oikeastaan tarkoitetaan?

(TTL 2009, Anttonen 2009; Ylikoski 2008, Hakanen 2008; WHO 1986, ILO 1999)

"...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.**"

Työhyvinvointia tukevat **ns. "voimavaratekijät"**, jotka parantavat yksilön ja hänen työyhteisönsä **mahdollisuuksia tehdä** terveyden, turvallisuuden ja talouden kannalta suotuisia **valintoja.**

Voimavarat ovat **yksilöllisiä, yhteisöllisiä** (vuorovaikutuksellisia) ja **rakenteellisia** (organisatorisia) tekijöitä.

Ne ovat tilanneriippuvaisia (paikallisia) ja niitä voi muuttaa.

Oleellista on, ovatko ne **saatavilla** käyttöömmme (osaammeko itse, osaako organisaatio - tehdä työhyvinvointia edistäviä ratkaisuja?)

Työhyvinvoinnin johtamisen näkökulma: Rekan kuljettaja – esimerkki:



- Ajopiirturi "määrittää" tauot ja tahdin.

Tämäkään ei vielä riitä "työhyvinvointitoiminnaksi" !

Sitä on esim.:

1. Jo **yrittysstrategiassa** huomioidaan, miten ja ketkä **yhdessä** suunnittelevat työ- ja työaikajärjestelyt, kuormitusten mitoituksen ja hallinnan välineet jne. – **koko "prosessin"**
2. Miten työntekijän **elämän- ja työkykytilanne** näkyy ratkaisuissa?
3. Miten "**hyvinvointiosaaminen**" kytetään henkilöstökoulutukseen ja lisäämään siten yksilöiden valmiuksia tehdä "hyviä" valintoja ?
4. Miten vaikutetaan **muihin** (huoltamoravintoloihin, taukotiloihin, asiakkaiden lastauslaitureihin ja apuvälineisiin)?
5. Mihin toivotaan erityisesti **työterveyshuollossa ja työsuojelussa** panostettavan (vireyden ja tules - tilan seuranta ja ohjaus, ravintoneuvonta, tapaturmaton työkuultuuri jne.)?
6. Miten nämä tehtävät **vastuutetaan?**

...työterveyshuolto aloitteellisena !



Mistä sitten eväitä ja "voimavaroja" jaksamiseen ?

- Edistetään sitä, että "ymmärrän ympäröivän"
- Vahvistetaan kokemusta siitä, että "homma on hanskassa"
- Tehdään työt mielekkäästi

Työn vaatimukset ja työn voimavarat

Työn vaatimuksia

- liiallinen työn määrä (kiire, aikapaine)
- työn vaikeus ja vastuullisuus
- rooliristiriidat
- tunteita kuormittava vuorovaikutus
- fyysisen työympäristön rasitukset
- työn ja muun elämän ristiriita

Työn voimavaroja

- esimiehen tuki ja johtamisen käytännöt
- vapausasteet työssään
- työn palkitsevuus ja kehittävyys
- palaute ja arvostus
- työn varmuus
- innovatiivisuus työyhteisössä
- työpaikan ilmapiiri



TYÖHYVINVOINTI

The diagram features a central dark blue oval containing the text 'TYÖHYVINVOINTI'. A large dark blue arrow points downwards from the top of the oval, and another large dark blue arrow points upwards from the bottom of the oval. The list of work requirements is positioned to the left of the downward arrow, and the list of work resources is positioned to the left of the upward arrow.

Hakanen 2004

Työaikojen hallinta

VAIKUTUSMAHDOLLISUUDET

- Työpäivän pituuteen
- Työpäivän alkamis- ja loppumisajankohtaan
- Taukojen pitämiseen työpäivän kuluessa
- Yksityisasioiden hoitamiseen työpäivän kuluessa
- Työvuorojärjestelyihin
- Palkallisten lomien ja vapaiden ajankohtiin
- Palkattomien virka- ym. vapaiden pitämiseen

Oikeudenmukainen kohtelu

- Esimies kuuntelee alaisiaan tärkeissä asioissa
- Esimies on puolueeton
- Esimies tiedottaa riittävän ajoissa tehdyistä päätöksistä
- Esimies kohtelee alaisiaan ystävällisesti ja huomaavaisesti
- Esimies kunnioittaa työntekijän oikeuksia
- Esimieheen voi luottaa

Työhyvinvoinnin edistämistä tilitoimistossakin....

(muk.: Marmot 2001)



**Näinhän se ei tietysti
aivan ole, mm.:**

- stressaava työ
- epäoikeudenmukaisuus

Liittyvät sydänsairauksien riskiin
tupakoinnin tasoisesti (n. 2 x riski)

Yksi tupakka lyhentää elämää noin 2 minuuttia.

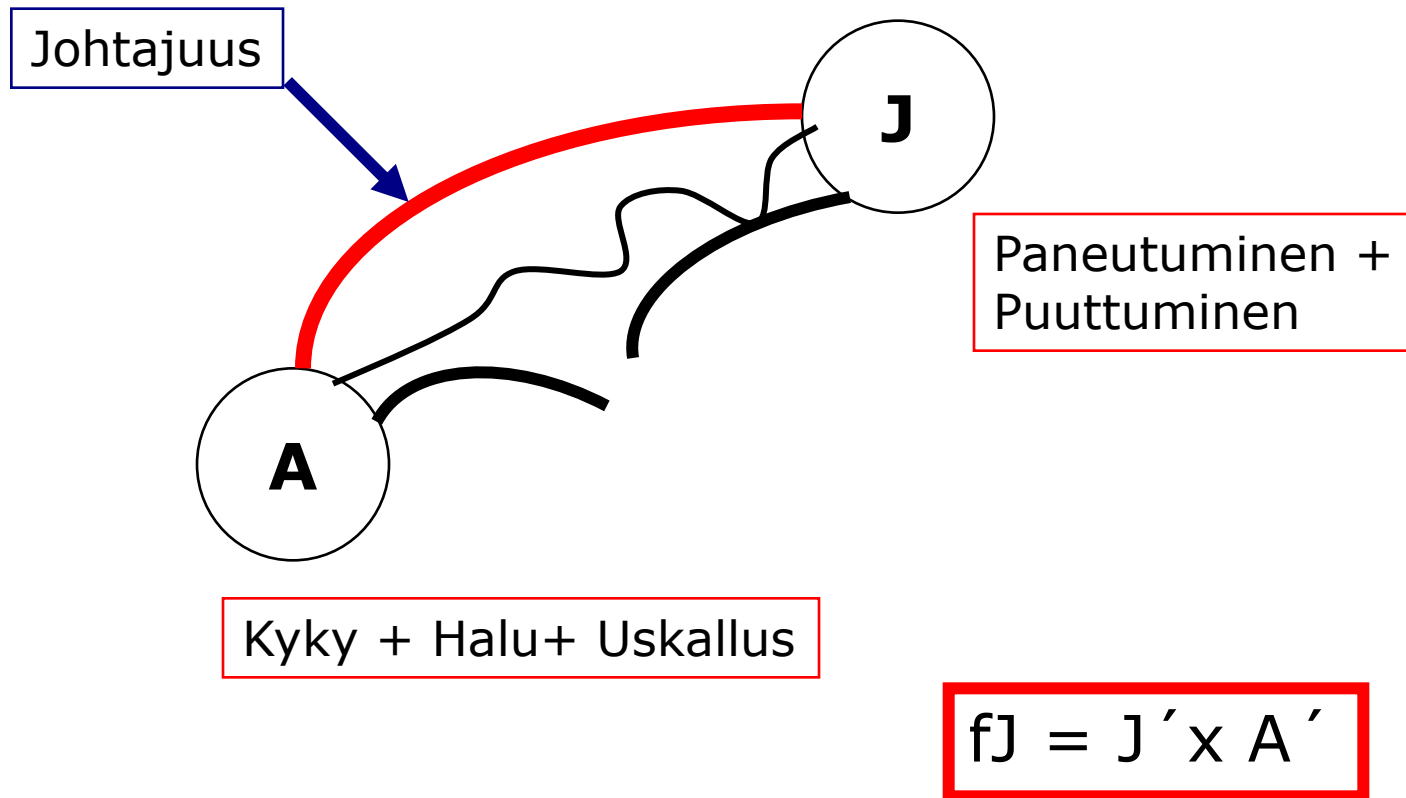
Yksi pullo olutta noin 4 minuuttia.

Mutta yksi työpäivä

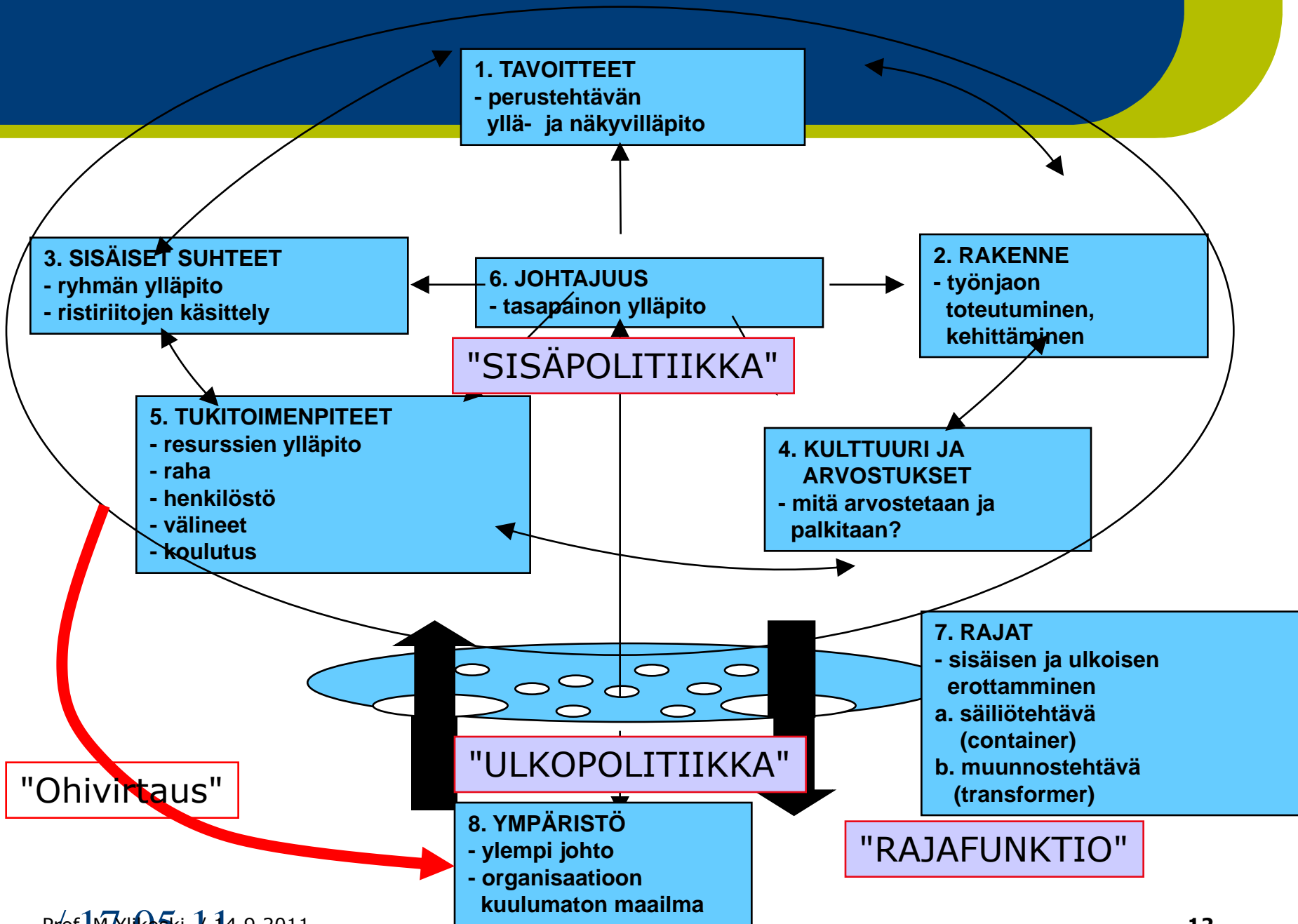
lyhentää elämää noin 8 tuntia!

Johtajuus on "porukkaominaisuus"

(Ylikoski 1993, Cattell 1988)



JOHTAMISEN KENTTÄ



Kiitos !



Matti Kolho/Kuvaario