

Mitä työhyvinvointi on?

Kalafoorumin työhyvinvointipäivä 9.3.2023

Peter Peitsalo, erityisasiantuntija
@peter.peitsalo



Esityksen teemoja

- Mistä työhyvinvointi koostuu
- Työn vaatimukset ja voimavarat
- Tunnista liiallinen kuormitus
- Palautuminen työstä lisää työhyvinvointia

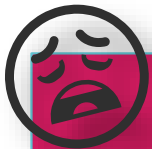




Mieti työsi arkea:
Mitä sanasta työhyvinvointi
tulee ensimmäisenä mieleen?



Kaksi näkökulmaa työhyvinvointiin



Pahoinvoinnin estäminen

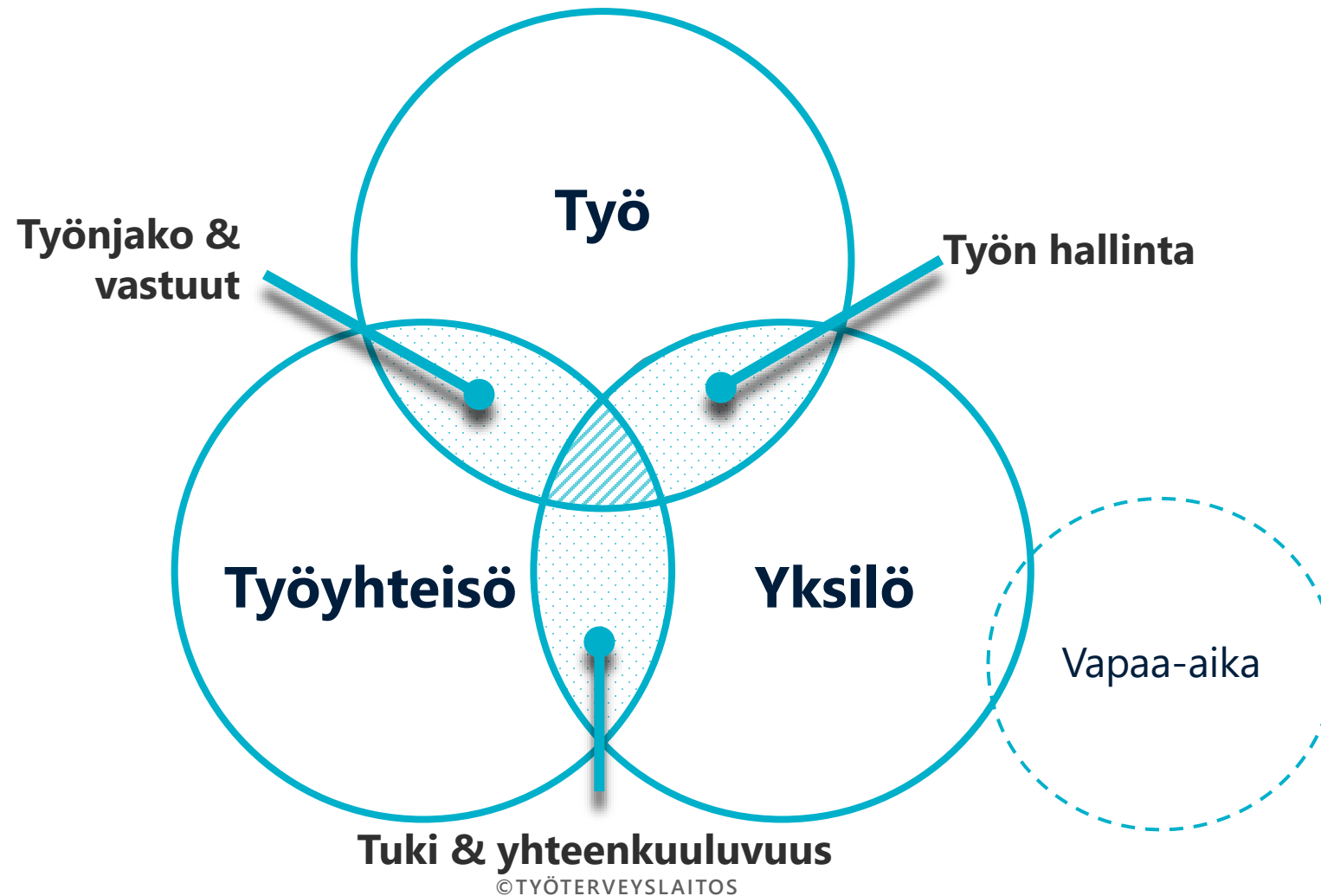
- *Huomio pahoinvoinnin ehkäisyssä ja vähentämisessä*
- **Avainsanoja:** stressioireet, työuupumus, unihäiriöt, sairauspoissaolot, sairastavuus, työn kuormitus



Hyvinvoinnin lisääminen

- *Huomio hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistamisessa*
- **Avainsanoja:** työn imu, motivaatio, luottamus, turvallisuus

Työhyvinvointiin vaikuttaa



Työn vaatimukset ja työn voimavarat

TYÖN VAATIMUKSIA

Määrällisiä:

työmäärä, kiire, aikapaine,
byrokratia

Laadullisia:

vaikeat tehtävät, odotukset
sääolosuhteet, tunnekuorma



TYÖN VOIMAVARATEKIJÖITÄ

Tehtävään liittyviä:

vaihtelevuus, mahdollisuus vaikuttaa omaan
työhön, osaamisen hyödyntäminen

Vuorovaikutukseen liittyviä:

esihenkilön tuki, sujuva yhteistyö, arvostus

Työpaikkaan liittyviä:

toimivat käytännöt, työaikajoustot, perehdytys



Keskustele naapurin kanssa:
Mitkä ovat sinulle työn
voimavaratekijöitä?



Tunnista stressi, ylikuormitus ja työuupumus

Stressi

- Työkuormitus on liiallista
- **Työ sujuu** ja asiat pysyvät hallinnassa
- **Oireet ovat koettuja** eivätkä näy päällepäin
- **Ei estä onnistumista elämän muissa rooleissa**

Ylikuormitus

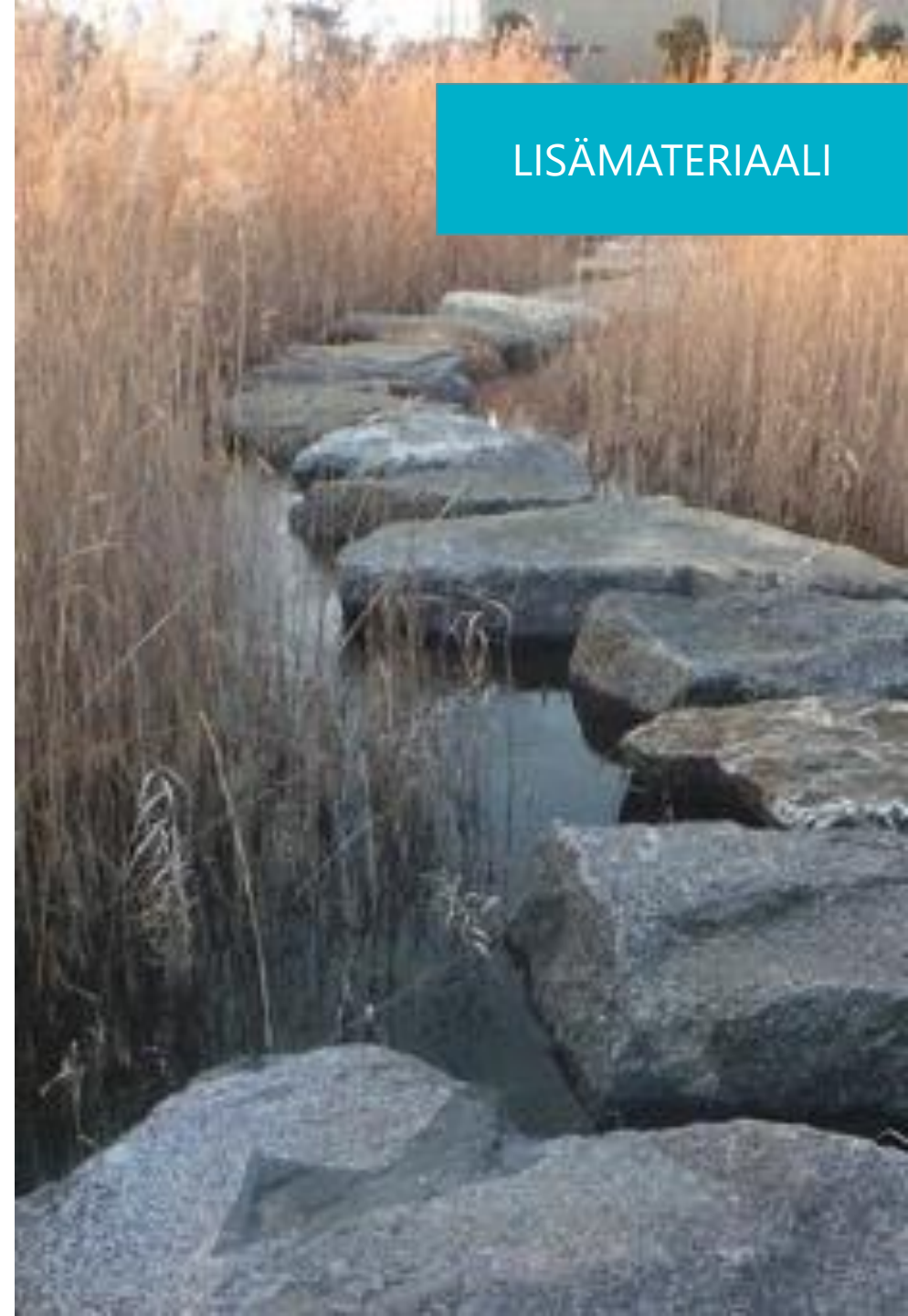
- Tilapäinen kriisi: asiat eivät pysy hallinnassa
- **Työ ei suju**
- **Oireet näkyvät ulospäin**
- Oireilla yhteys kuormittavaan tilanteeseen
- **Häiritsee selviytymistä elämän muissa rooleissa**

Työuupumus

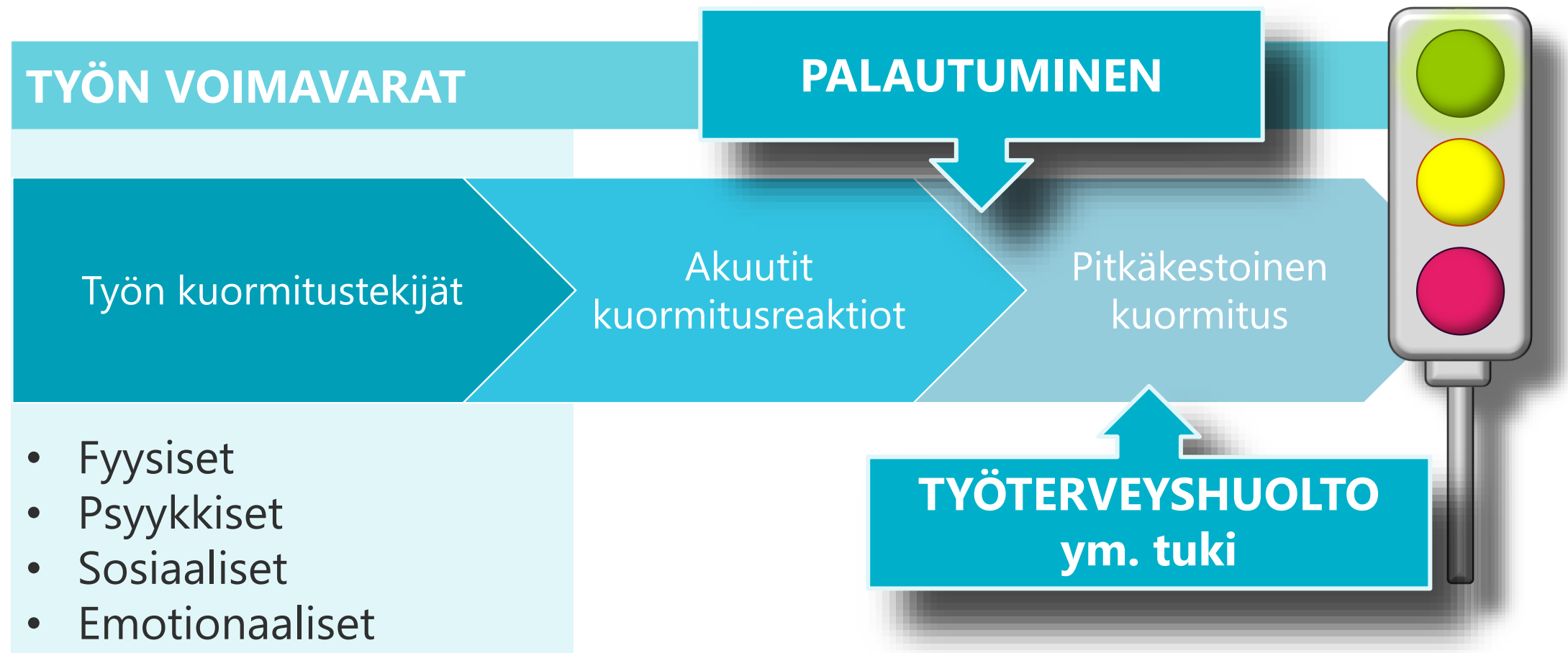
- **Kriisi on pitkittynyt**
- Oireet ovat jatkuneet pitkään
- Voimavarat ovat lopussa
- **Oireilla ei ole yhteyttä työn kuormitushuippuihin**
- Oireet eivät lieivity levolla
- Väsymyksen lisäksi asennemuutoksia; toimintakyky alentunut

Miksi palautumista tarvitaan?

- Käytämme työtä tehdessämme voimavarojamme ja energiaamme
- Kohtuullinen, ajoittainen stressi on terveellistä
- Terve ihminen kestää lyhytaikaisesti voimakkaitakin kuormitushuippuja
- Pitkäaikainen stressi altistaa sairastumiselle
- Palautuessa mieli ja elimistö palautuvat ponnistelua edeltävään tilaan



Huomio työstä palautumiseen



Mitä työstä palautuminen on

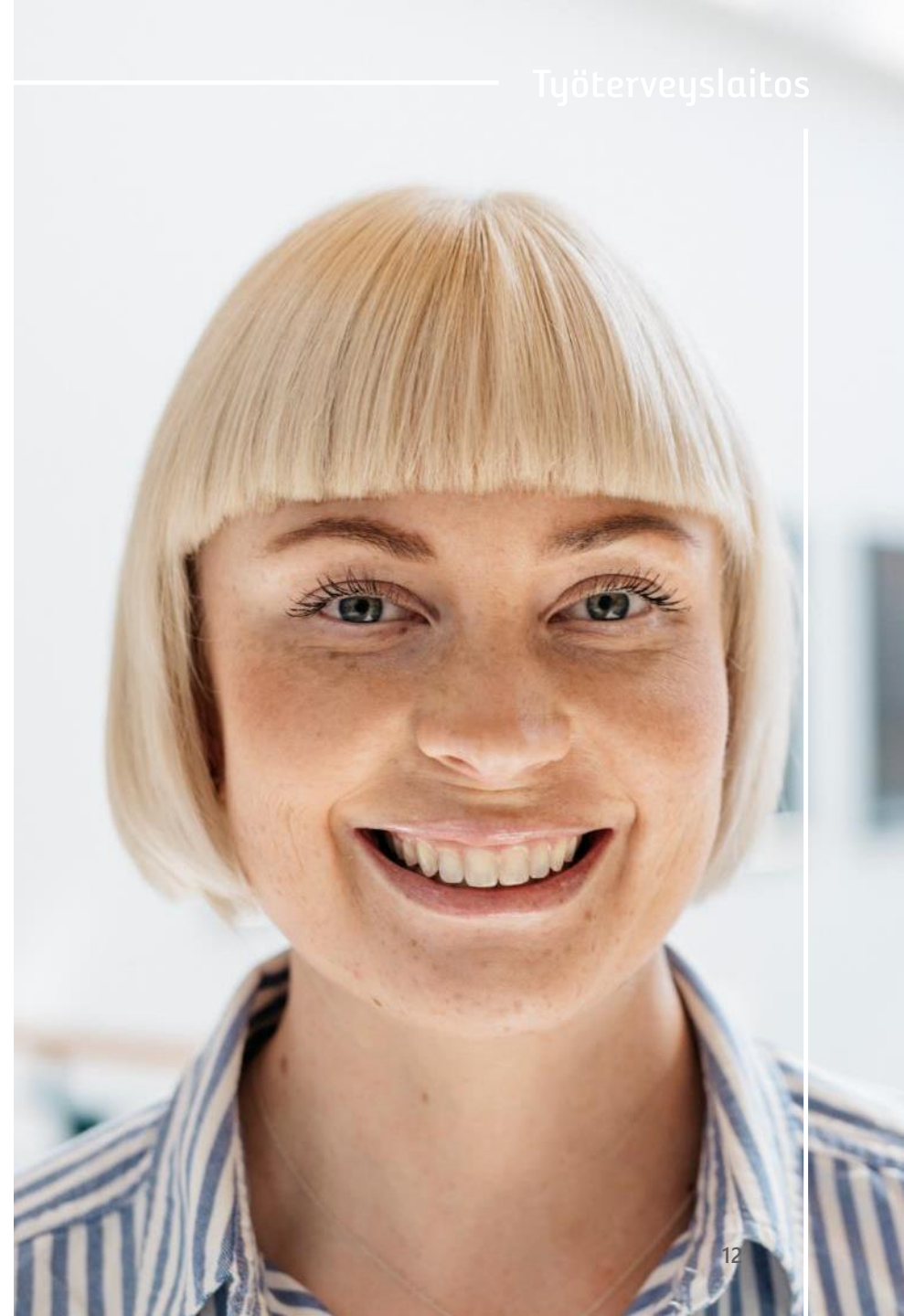
- **Fyysistä ja psyykkistä rauhoittumista ja rentoutumista työn jälkeen** → työn vaatimusten aiheuttama kuormitus lievittyy ja vireystila ja henkiset voimavarat palautuvat
- **Ehkäisee työstressin kertymistä** → suojaa meitä uupumiselta ja muilta kroonisen stressin aiheuttamilta terveysongelmilta
- On onnistunut, kun tunnemme itsemme levänneiksi, energisiksi ja valmiiksi tarttumaan töihin – ja kun energiaa jää vapaa-ajasta nauttimiseen

Palautumisen kivijalat

Uni

Ravitsemus

Liikkeen ja levon tasapaino



DRAMMA – tutkimusten mukaan näiden tekeminen omassa arjessa tuottaa palautumista

D	Työstä irrottautuminen: Tee vapaalla asioita, jotka poikkeavat mahdollisimman paljon omasta työstäsi.
R	Rentoutuminen: Ota rauhallisesti. Tee jotain sellaista, joka ei vaadi fyysisiä eikä älyllisiä ponnisteluja.
A	Autonomia eli omaehtoisuus: Työssä on paljon asioita, joihin et pysty vaikuttamaan. Järjestä vapaalla itsellesi edes vähän aikaa, jolloin voit tehdä mitä haluat eikä kukaan vaadi sinulta mitään.
M	Taidon hallinta: Haasta itsesi hiomaan jotain taitoa – kunhan se ei liity työhön.
M	Merkityksellisyys: Tee asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä. Esimerkiksi toisten auttaminen voi tehdä vapaa-ajasta merkityksellistä.
A	Yhteenkuuluvuus: Panosta hyviin, läheisiin ihmissuhteisiin. Sosiaalisissa suhteissa laatu on määrää tärkeämpää.

**Työhyvinvointi on lopulta
työssä viihtymistä ja
työtyytyväisyyttä. Näihin
voi itse vaikuttaa paljon!**

Työterveyslaitos

Kiitos

@peterpeitsalo



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos

