

Työssä innostumisesta henkilöstötuottavuutta

1.11.2018

Raija Kallioinen ja Tarja Kyllönen
3K Savo Oy



MIKTECH CONSULTING
GROUP



**Mitä hyvää sinulle kuuluu tänään?
Tai mitä mukavaa on tapahtunut tänään/ eilen/
tällä viikolla?**

Työssä tai vapaa-ajalla



Mitä työelämän laatu on sinulle?

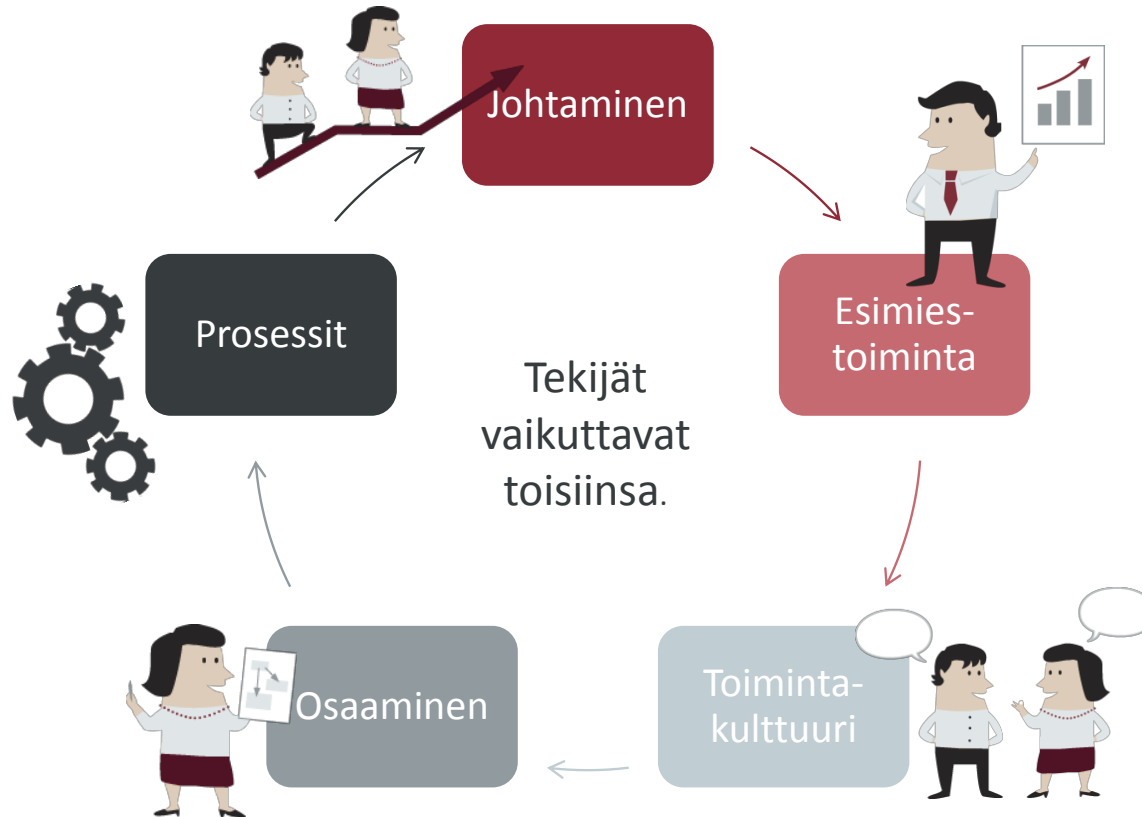
KOKONAISVALTAISESTI - KOTOISASTI - KOILLISEEN

Työelämän laatu

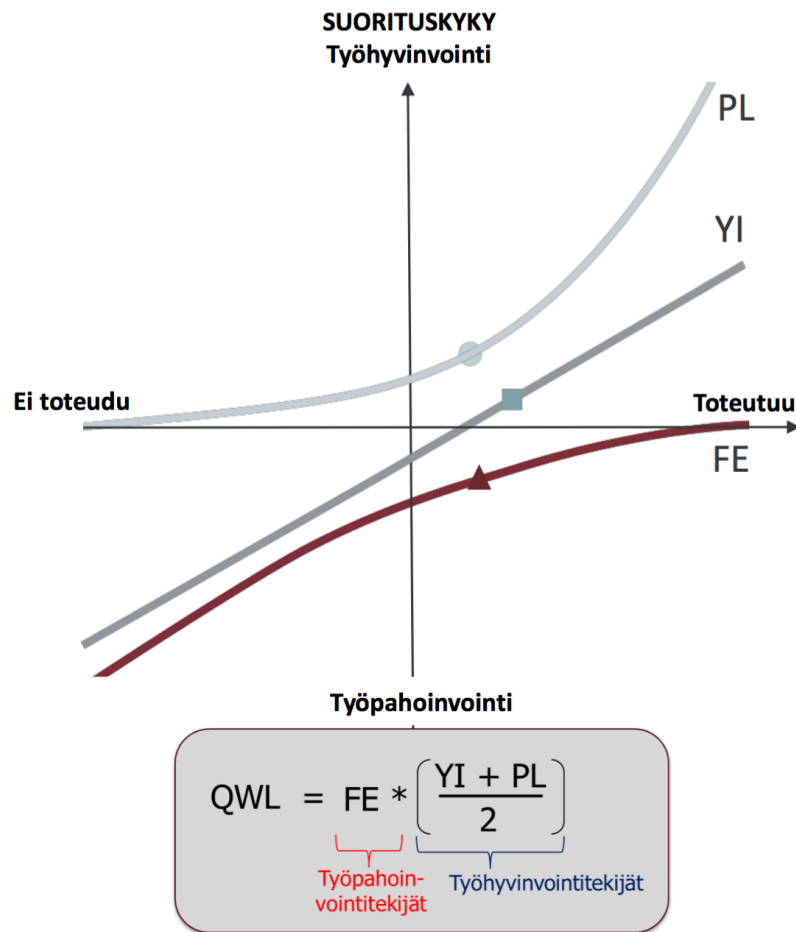
- Työelämän laatu (Quality of Working Life, QWL) voidaan määritellä organisaation hyvinvoinnin ja organisaation henkilöstön kokeman työhyvinvoinnin yhteisvaikutuksena toiminnan laatuun ja laadun kokemukseen
- Kun organisaatiossa on hyvä työelämän laatu, sen menestyminen rakentuu motivoituneeseen ja hyvinvoivaan henkilöstöön
- Työhyvinvointi \approx Työelämän laatu



Työelämän laatu (QWL)



Älykkään organisaation menestystekijät



Päämäärät ja luovuus (PL)

- Organisaatiomme valmistautuminen tulevaisuutta varten
- Esimieheni tuki ryhmämme toimintatapojen kehittämiseen
- Yhdessä sovitut päämäärät ja tavoitteet
- Osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen
- Yhteisesti sovittujen toimintatapojen jatkuva kehittäminen

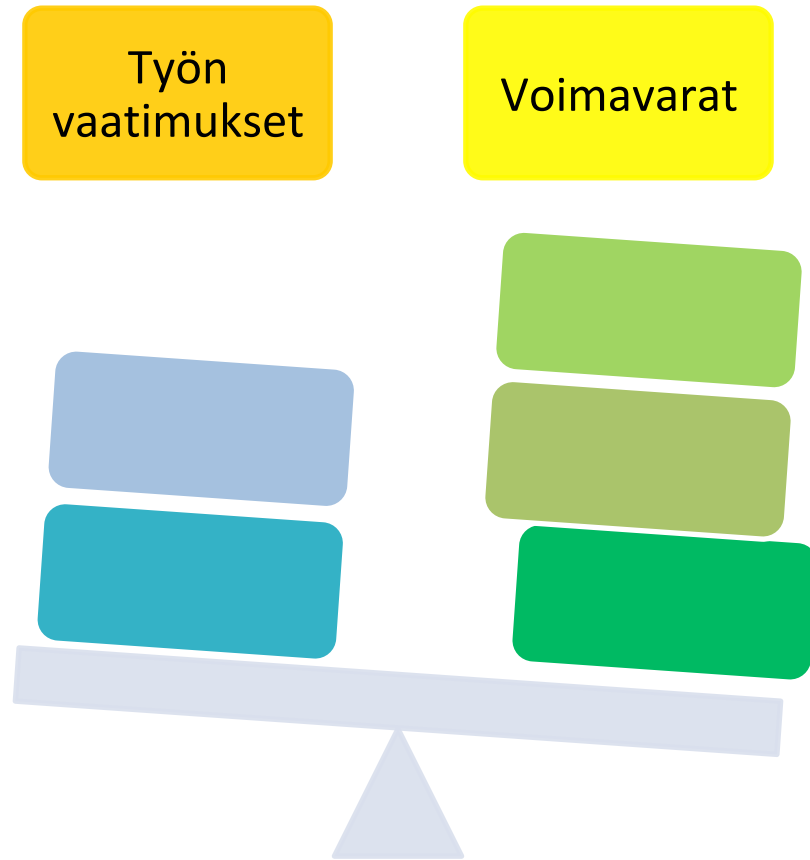
Yhteenkuuluvuus ja identiteetti (YI)

- Sisäinen viestintä organisaatiossamme
- Esimieheni toiminta kaikenlaisen yhteistyön edistämiseksi
- Organisaatiomme sisäinen yhteistyö
- Organisaatiomme kyky hyödyntää osaamista laaja-alaisesti
- Yhteisesti sovitut toimintatavat

Fyysinen ja emotionaalinen turvallisuus (FE)

- Toimenpiteet työhyvinvoinnin parantamiseksi organisaatiossamme
- Esimieheni huolehtiminen henkisestä hyvinvoinnista ja fyysisestä työturvallisuudesta
- Avoin tiedonkulku ryhmässämme
- Edellytykset hoitaa työtehtävät hyvin
- Työroolien selkeys

Voimavaralähtöinen työhyvinvointiajattelu



- Hyvinvointia on mahdollista edistää lisäämällä toimia, jotka kehittävät työntekijän voimavaroja
- Pahoinvointia ehkäistään pitämällä työn vaatimukset kohtuullisina
- Työhyvinvointi mahdollistuu, jos voimavarojen vaikutus on suurempi kuin kuormittavien tekijöiden

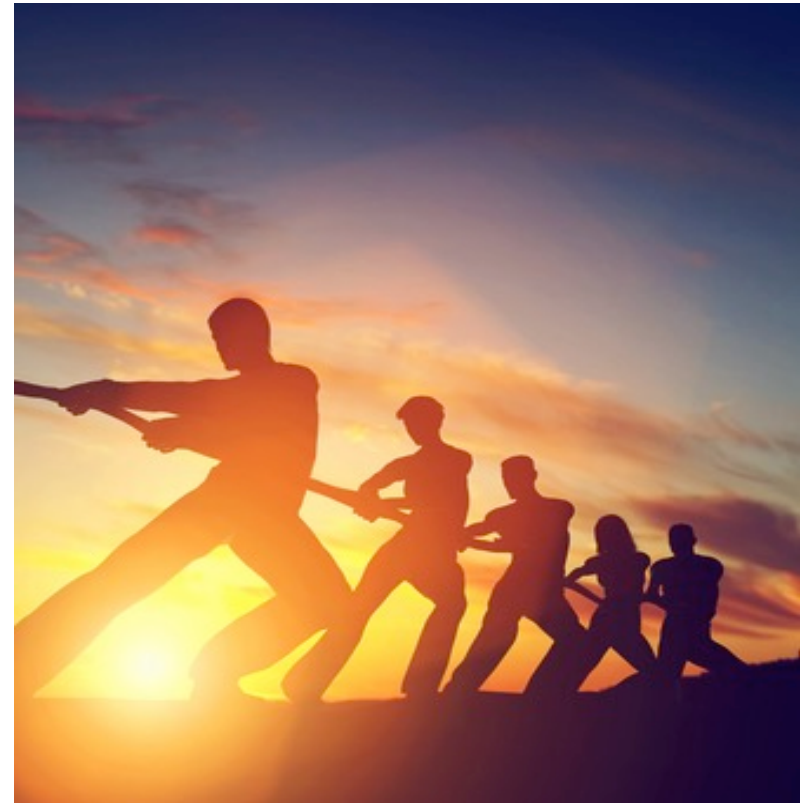


Mikä lisää voimia omassa työssäsi?

KOKONAISVALTAISESTI - KOTOISASTI - KOILLISEEN

Työn voimavarat - esimerkkejä

- Arvostus
- Luottamus
- Työyhteisö
- Esimiehen tuki
- Palaute
- Varmuus työstä
- Asiakas
- Myönteisyys
- Työn merkityksellisyys
- Itsenäisyys
- Vaikuttamisen mahdollisuus
- Innovatiivisuus
- Työn palkitsevuus ja kehittävyys
- Omat voimavarat



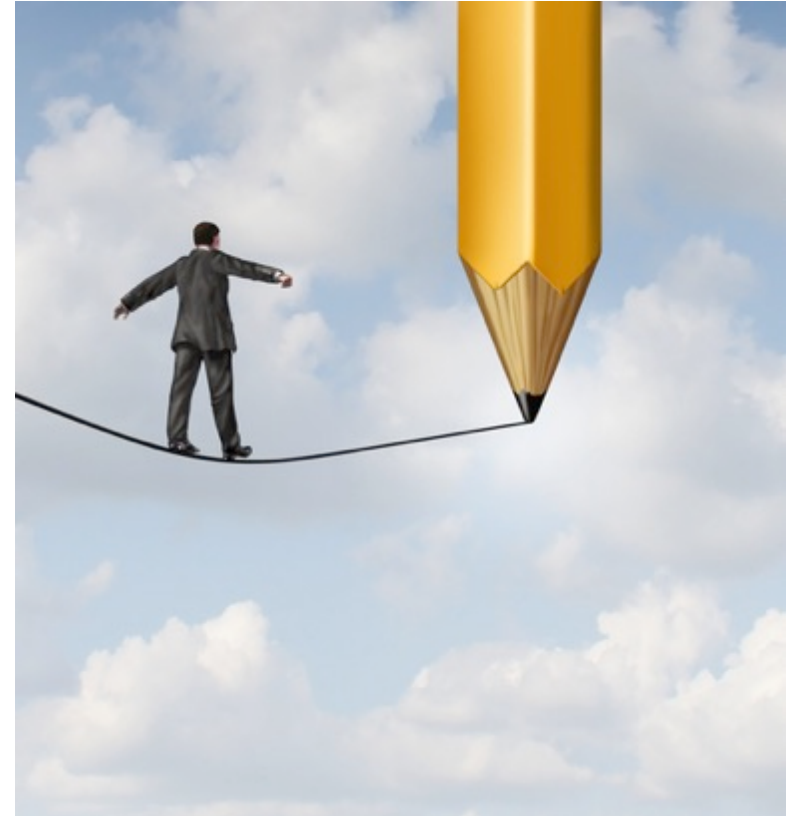


Mikä vie voimia omassa työssäsi?

KOKONAISVALTAISESTI - KOTOISASTI - KOILLISEEN

Työn aiheuttama kuormitus - esimerkkejä

- Työn määrällinen kuormittavuus
- Epävarmuus jatkumisesta
- Vaikeus ja vastuullisuus
- Rooliristiriidat
- Työn ja muun elämän ristiriita
- Tunteita kuormittava vuorovaikutus
- Huono henki
- Pelolla johtaminen
- Työpaikkakiusaaminen
- Työn fyysinen kuormittavuus
- Työn muutokset



Työn sosiaaliset voimavarat

- Työn sosiaaliin voimavaroihin voi vaikuttaa päivittäin työyhteisössä
- Eivät maksa mitään ja niihin panostaminen on mahdollista suhdanteista riippumatta
- Työpaikalla jokainen voi omalta osaltaan olla työkaverilleen ”sosiaalinen voimavara”
- Tervehtiminen, ystävällisyys, kiitollisuus, hyvien uutisten jakaminen, positiivinen juoruilu selän takana, tähtihetket
- **Yhteisöllisyys on voimavara, jota jokainen voi edistää**



Työn voimavarat edistävät työn imua

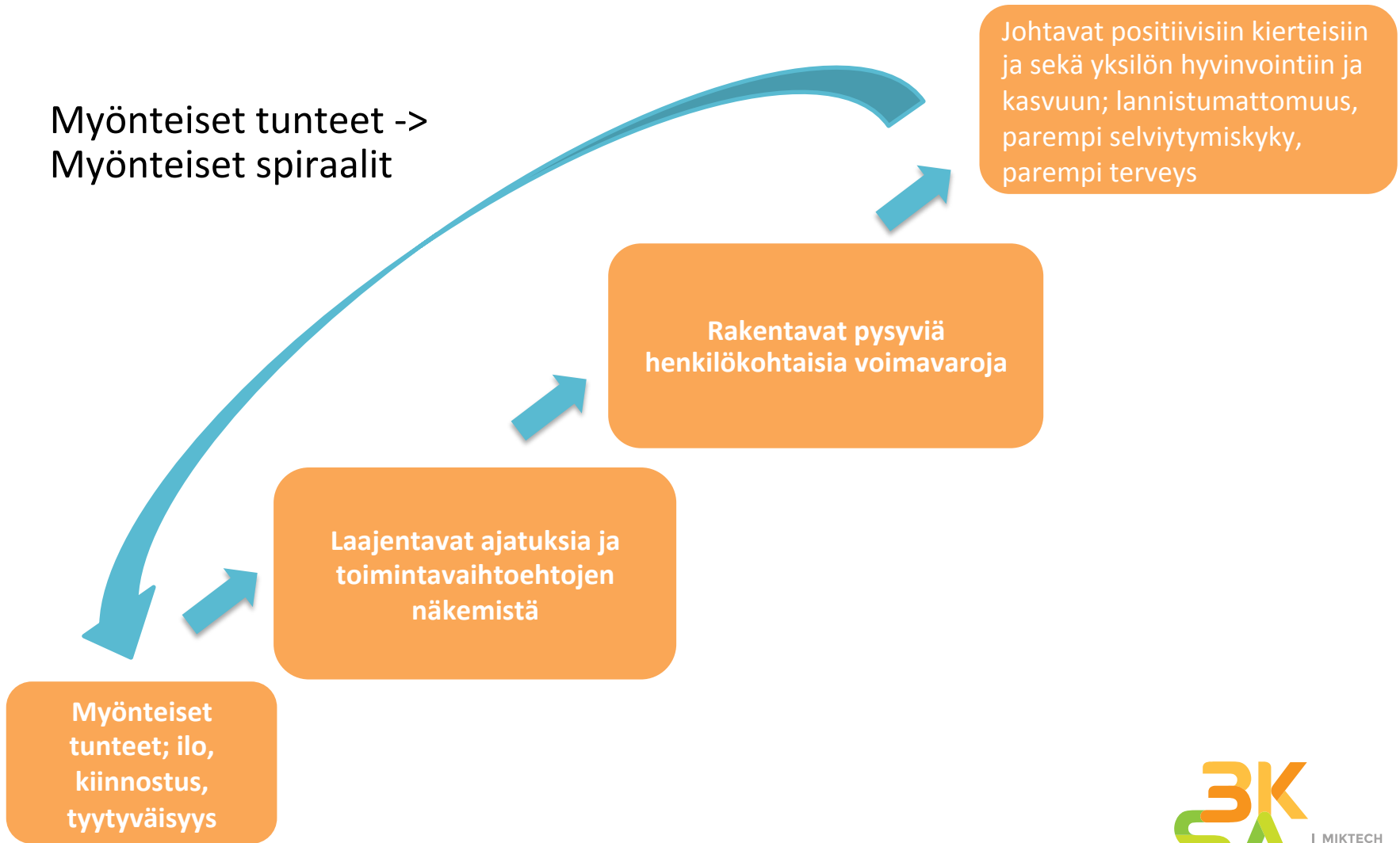
- **Tehtävää** koskevat työn voimavarat: palkitsevuus, kehittävyys ja monipuolisuus
- **Työn järjestelyjä** koskevat voimavarat: vaikutusmahdollisuudet omaan työhön, työroolien ja tavoitteiden selkeys sekä työaikojen joustavuus
- **Työn sosiaaliset** voimavarat: esimiehen ja työyhteisön tuki, oikeudenmukaisuus ja johtamisen selkeät käytännöt, arkinen huomaavaisuus, ystävällisyys palaute ja arvostus sekä muiden kokema työn imu
- **Organisatoriset** työn voimavarat: työn varmuus, innovatiiviset toimintatavat, työpaikan ilmapiiri, työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat asenteet ja käytännöt

Vinkki: vahvuuksien kehittämisellä saa paljon nopeammin tuloksia aikaan kuin heikkouksien



Myönteisten tunteiden vahvistaminen

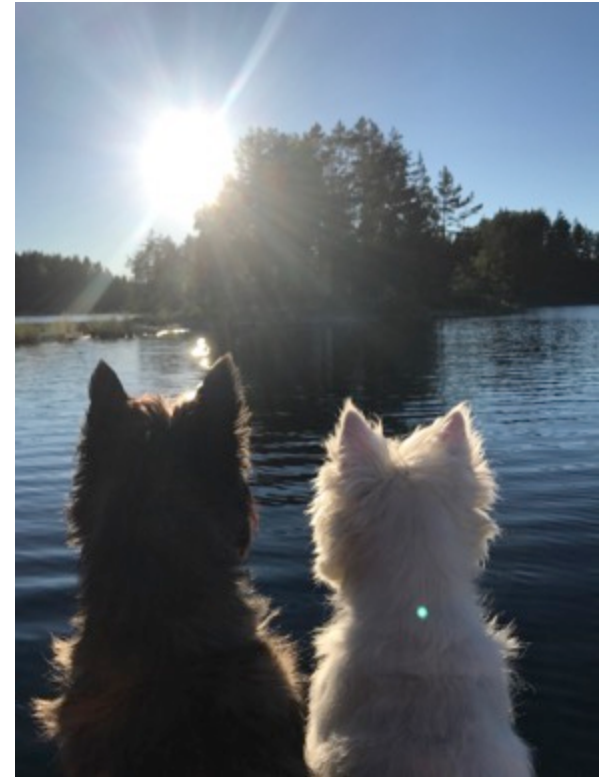
Myönteiset tunteet ->
Myönteiset spiraalit



Miten voit lisätä myönteisiä tunteita?

- Luontokuvat
- Lapsien katselu
- Lemmikkieläimet
- Miellyttävät tilanteet

laukaisevat ihmisessä
piileviä myönteisiä voimia ja
luovuutta ja niillä on
tervehdyttävä vaikutus →
oma kuvapankki



**Jokaisella työntekijällä on vastuu
työyhteisöstään.
Millaista fiilistä tuon porukkaan?**



Motivaatio ja työssä innostuminen – vaikutus työelämän laatuun

KOKONAISVALTAISESTI – KOTOISASTI – KOILLISEEN

Motivoituminen

- 2 perustavaa tapaa motivoitua: sisäinen ja ulkoinen motivoituminen
- **Ulkoinen motivoituminen** on reaktiivista, se rakentuu keppien ja porkkanoiden varaan: tehtävän sijasta huomio on siitä saatavissa palkinnoissa ja vältettävissä rangaistuksissa
- **Sisäinen motivaatio** on proaktiivista: **tekeminen itsessään sytyttää** henkilön, hän **etsiytyy tekemään itseään innostavia asioita**



Motivoituminen

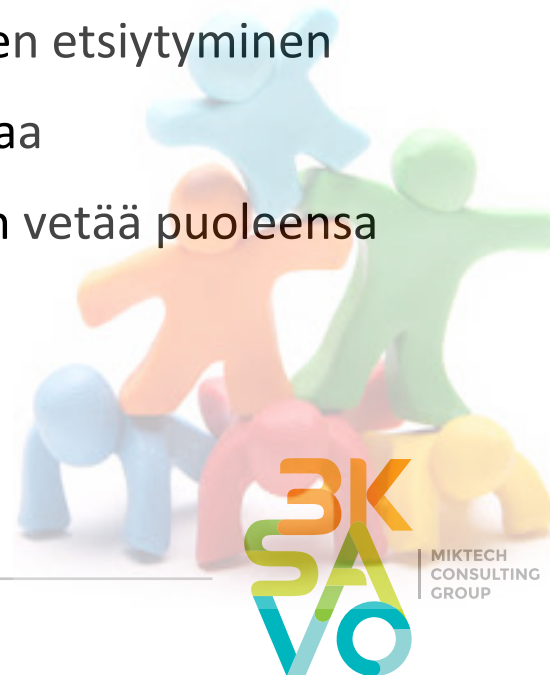
Ulkoiset motivaatio

- Reaktiivista
- Ulkoiset palkkiot ja rangaistukset
- Kaventaa näkökulmaa
- Negatiiviselta suojautuminen
- Kuluttavaa
- Ihminen työntää itseään kohti
- ”keppi ja porkkana”



Sisäinen motivaatio

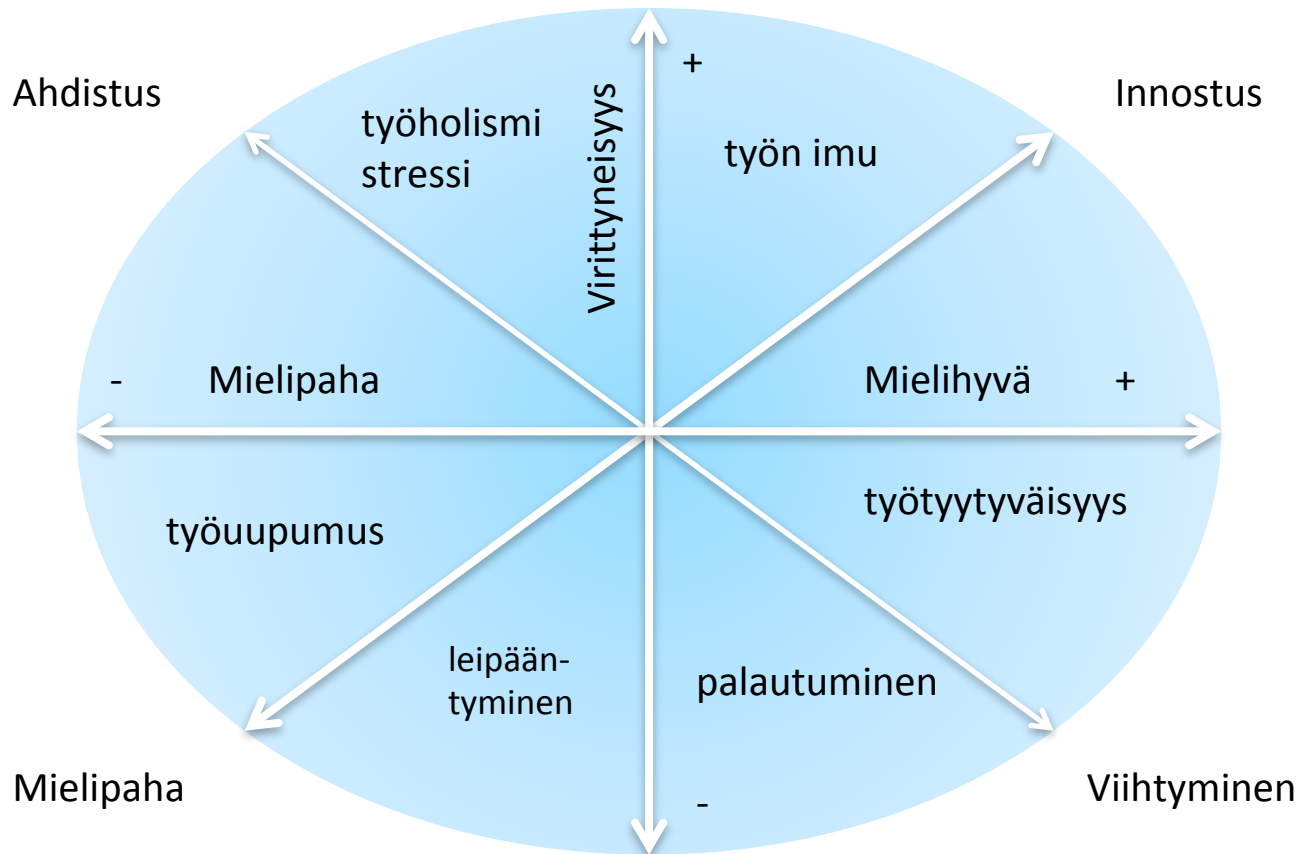
- Proaktiivista
- Sisäinen innostus tekemiseen
- Laajentaa näkökulmaa
- Positiiviseen etsiytyminen
- Energisoivaa
- Tekeminen vetää puoleensa
- ”leikki”



**Paljonko sinulla on virtaa akussasi
asteikolla 0 – 100 %?**

Onko työssäsi ollut viime aikoina enemmän mielipahan (0-50%) vai mielihyvän (50-100%) kokemuksia?

Työhyvinvoinnin erilaiset tilat



Lähde: Jari Hakanen

Milloin olet kokenut työssä innostumista? Mikä sen sai aikaan?

**Ohjattavilta voi kysyä:
Milloin olet viimeksi innostunut?
Mikä sen sai aikaan?**



Työn imu – työssä innostuminen

- Työn imu on aitoa innostusta ja iloa työstä
- Työstä saa energiaa, se motivoi ja lisää hyvinvointia sekä työssä että vapaa-ajalla
- Asenteet ja tunteet työtä kohtaan ovat positiivisia
- Työllensä **omistautunut** pitää työtään tärkeänä ja merkityksellisenä
- Ylpeys omasta työstä kertoo omistautumisesta
- Nautittaessa työhön uppoutumisesta, aika katoaa ja työ sujuu kuin tanssi

“Energinen ja virkeä olo liittyvät tarmokkuuden kokemukseen. Jaksat työssä paremmin, innostut ja olet kimmoisampi vastoinkäymisiä kohtaan.”

Jari Hakanen



Innostuneet ihmiset...

- ovat **31 %** tuottavampia ja
- **300 %** innovatiivisempia

Heillä on...

- **60 %** vähemmän sairauspoissaoloja kuin muilla



Innostuminen on tunne

**- toisilla se näkyy selvästi
ulospäin, toisilla ei**



Tunteet tarttuvat – innostuminen tarttuu!

10 syytä innostua töissä

1. Aikaansaamisen tunne ja ylpeys saavutuksista
2. Hyvä johtaminen
3. Hyvät suhteet työtovereihin
4. Itsenäisyys ja hallinnan tunne
5. Arvostava ilmapiiri
6. Työn merkityksellisyys
7. Työn ja muun elämän tasapaino
8. Mahdollisuus käyttää vahvuuksiaan
9. Uusien taitojen oppiminen
10. Oikeudenmukainen palkitseminen



Käyttövinkki: peukutetaan jokainen kohta erikseen



MIKTECH
CONSULTING
GROUP

www.3ksavo.fi

