



TYÖHYVINVOINTI 1

JAKSAMINEN

MIA AHINKO, RAAHEN KKY

MIA AHINKO ★

SISÄLTÖ

- **TYÖPÄIVÄN PITUUS**
- **LOMAN AIKA**
- **RENTOUTUMINEN**
- **OMA HYVINVOINTI**
- **LIIKUNTA**



MIA AHINKO

MASLOW'N TARVEHIERARKIA

- **MASLOW KUVASI TYÖHYVINVOINTIA TARVEHIERARKIAN AVULLA, JOSSA ON VIISI ERIASTEISTA HYVINVOINNIN PORRASTA**
- **SEURAAVAN DIAKAAVIOSSA ON MASLOWIN TARVEHIERARKIAN AVULLA KUVATTU NÄITÄ TYÖNTEKIJÄN JA ORGANISAATION YMPÄRILLÄ SEKÄ MIETITTY KUINKA PORTAITA VOITAIISIIN ARVIOIDA**

	Itsensä toteuttamisen tarpeet	Arvostuksen tarpeet	Liittymisen tarve	Turvallisuuden tarve	Psyko-fysiologiset perustarpeet
Organisaatio	Osaamisen hallinta, mielekäs työ, luovuus, ja vapaus	Arvot, toiminta ja talous, palkitseminen, palaute, kehityskeskustelut	Työyhteisö, johtaminen, verkostot	Työsuhde, työolot	Työkuormitus, työpaikkaruokailu, työterveyshuolto
Työntekijä	Oman työn hallinta ja osaamisen ylläpito	Aktiivinen rooli organisaation toiminnassa ja kehittämisessä	Joustavuus, erilaisuuden hyväksyminen. kehitysmuutos	Turvalliset, ergonomiset ja sujuvat työ- ja toimintatavat	Terveelliset elämäntavat
Arviointi	Kehityskeskustelut, osaamisprofiilit, innovaatiot, tieteelliset ja taiteelliset tuotokset	Työtyytyväisyyskyselyt, taloudelliset ja toiminnalliset tulokset	Työtyytyväisyys-, työilmapiiri- ja työyhteisön toimivuuskyselyt	Tilastot, riskit, työpaikkaselvitys	Kyselyt, terveystarkastukset, fyysisen kunnon mittaus

TEHTÄVÄ 1

- **MIETI, MITÄ KÄYTÄNNÖSSÄ TARKOITTAAN EDELLISET VIISI TARVETTA NIIN TYÖNTEKIJÄN KUIN ORGANISAATIONKIN KANNALTA.**
- **TÄYTÄ ERILLINEN LOMAKE AIHEESTA**

PSYYKKINEN KUORMITTAVUUS

- **PSYYKKINEN TYÖHYVINVOINTI KULKEE KÄSI KÄDESSÄ FYYSISEN TYÖKYVYN KANSSA**

MIA AHINKO

TYÖPÄIVÄ

- **PITUUS MAX. 8 H**
- **5 PÄIVÄÄ VIIKOSSA**
- **TAUOTUS: 2 X 15 MINUUTIN VÄLIPALA-KAHVITAUKO**
JA 1 X 30 MINUUTIN RUOKATAUKO
 - **MUISTA MYÖS SYÖDÄ TAUKOJEN AIKANA!**
 - **VÄLIPALAT JA LOUNAS ENERGIAA ANTAVINA, VOIMAANNUTTAVINA**
 - **PELKKÄ KAHVI VOI VIRKISTÄÄ, MUTTA EI ANNA ENERGIAA**



MIA AHINKO

VAPAA-AIKA



- **MUISTA: UNENTARVE 6-10H/YÖ AIKUISELLA**
 - **ARVOKKAIMMAT TUNNIT ENNEN KESKIYÖTÄ**
- **OMAT HARRASTUKSET JA LEPOAIKA VARATTAVA SIIS JOKAISEEN PÄIVÄÄN JA VIIKKOON**
- **KEHONHUOLTOA SUOSITELLAAN FYYSISTÄ TYÖTÄ TEKEVÄLLE SÄÄNNÖLLISESTI**
 - **LIIKUNTA, VENYTTELY, LEPO**
 - **PÄIVITTÄINEN 20 MINUUTIN KÄVELY, MIELUITEN LUONNOSSA**
 - **HIEROJALLA KÄYNTI ESIM. 1 X /1-2 KK**

MIA AHINKO

LOMA-AJAT



- **KESÄ- JA TALVILOMAT**
 - **ITSENÄINEN YRITTÄJÄ SAA ITSE MÄÄRITELLÄ OMAT LOMA-AJAT JA PITUUDEN**
 - **TUNTIPALKKA SUUREMPI, JOTTA OLISI MAHDOLLISUUS JÄRJESTÄÄ LOMAT TALOUDELLISESTIKIN**
 - **SUOSITELTAVAA OLLA VÄHINTÄÄN 2-3 VIIKKOA YHTÄJAKSOISESTI LOMALLA**
 - **KESÄLOMA 6 VIIKKOA**
 - **TALVILOMA VIIKON**

MIA AHINKO

LOMA-AJAT



- **VIKKOVAPAITA KAKSI PÄIVÄÄ YHTÄJAKSOISESTI, JOTTA KEHO JA MIELI PALAUTUU TYÖKUORMITUKSESTA**
 - **TYÖN LAATU PYSYY HYVÄNÄ SAMOIN KUIN TYÖNTEKIJÄN TYÖTEHO JA TYÖKYKYISYYS**
- **OPI SANOMAAN MYÖS "EI", JOTTA TYÖN JA VAPAA-AJAN SUHDE SÄILYY HYVÄNÄ (8/6-8)**

MIA AHINKO

SAIRASLOMA



- **MYÖS YRITTÄJÄLLÄ OIKEUS SAIRASLOMAAN**
 - **KELAN SAIRASPÄIVÄRAHA PIDEMPÄÄN SAIRASTETTAESSA**
 - **YLI 10 ARKIPÄIVÄÄ (OMAVASTUUAIKA 10 PÄIVÄÄ)**
 - **YHTEENSÄ 300**
 - **LÄÄKÄRINTODISTUS TYÖKYVYTTÖMYYDESTÄ**
 - **TYÖTAPATURMA TAI LIIKENNEONNETTOMUUS: VAKUUTUSYHTIÖ**
- **YEL- VAKUUTETTU YRITTÄJÄ: OIKEUS YEL-PÄIVÄRAHAAN AIEMMIN**
 - **SAIRASTUMISPÄIVÄN JA SITÄ SEURAAVAN KOLMEN PÄIVÄN JÄLKEEN ELI 4.-9.ARKIPÄIVÄT OMAVASTUUAJALTA**

MIA AHINKO

HYVINVOIVA TYÖNTEKIJÄ

- **NUKKUMINEN IKKUNA AUKI**
 - **LYHYET VENYTTELYT ILLALLA JA AAMULLA ENNEN YLÖSNOUSUA (NOIN 1 MINUUTTI)**
 - **KUUSI VATSAHENGITYSTÄ ESIM. ENNEN NUKKUMAANMENOA**
 - **LÄMMIN KYLPY/SUIHKU/SAUNA**
- **MUISTA JUODA VETTÄ**
 - **KEHOSTA N. 70 % VETTÄ**



MIA AHINKO

HYVINVOIVA TYÖNTEKIJÄ

- **LEPO**
 - **LIHASLEPO**
 - **AISTILEPO**
 - **TUNNELEPO**
 - **MIELLEN LEPO**
- **AURINGONVALOA 10-15 MIN./PVÄ MIKÄLI MAHDOLLISTA**
 - **D- VITAMIINI**
- **POSITIIVINEN AJATTELU; KOKEILE KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJAA, ESIM. JOKA PÄIVÄ 5-10 ASIAA**



MIA AHINKO

HYMYILEVÄ ASIAKASTYÖ

- **TUTKITUSTI HYMY, TEHTYKIN, VAIKUTTA A SEKÄ HYMYILIJÄN ETTÄ KANSSAOLIJOIDEN TUNNETILAAN POSITIIVISESTI**
 - **14-43 LIHASTA, JOISTA TÄRKEIN ISO POSKILUULIHAS ELI M. ZYGOMATICUS MAJOR**
 - **JOILLAKIN KAKSI KIINNITTÄMISKOHTAA → HYMYKUOPAT**
 - **NAISILLA ISOMPI**
 - **SILMÄN KEHÄLIHAKSET ELI M. ORBICULARIS OCULI**
- **HYMYHARJOITTELU ALKAA JO VAUVANA**
 - **SELVIITYMISKEINO JA VÄLINE VAIKUTTA A MUIDEN TUNNETILOIHIN**



***”PAHITEN HUKKAAN HEITETTY ON PÄIVÄ,
JOLLOIN EI OLE NAURANUT.”***
E.E. CUMMINGS- (1894-1962)

- **SPONTAANI JA SOSIAALINEN HYMY**
 - **KULTTUURIEROT**
 - **POHJOIS-AMERIikka VS. ETELÄ-AMERIikka**
 - **JAPANILAISTEN SILMÄT**
 - **OSOITTAÄ MITÄ TOISEN TOIVOTAAN TUNTEVAN, EI NIINKÄÄN HENKILÖKOHTAINEN TUNNETILA
ESIM. HANKALASSA TILANTEESSA**
 - **THAIMAALAISET HYMYILEVÄT NOLOSSA TILANTEESSA, JOTTA EIVÄT MENETTÄISI KASVOJAAN**
- **MYÖS APINAT HYMYILEVÄT**

MIA AHINKO