

Iloa työstä yhteisöllisesti!

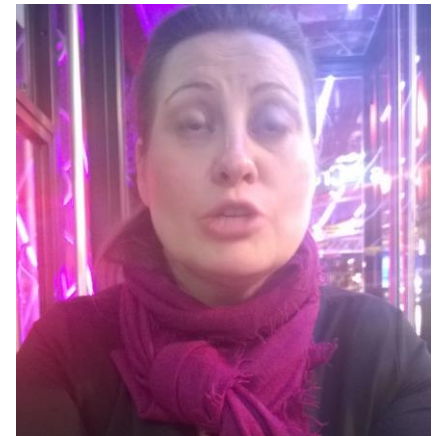
AOL RY 12.11.2016 - *JAETTAVA VERSIO*

FM, TYÖHYVINVOINTIVALMENTAJA PÄIVI KUUVA

Koulutuksen tavoite

- ▶ Löytää työn ilon tekijöitä
- ▶ Ymmärtää, miten yhdessä toimiminen vaikuttaa työhyvinvointiin
- ▶ Saada ajatuksia omaan työyhteisöön ja suunnata positiivisesti tulevaan

- ▶ ...ja ehkä myös kokea positiivisia tunteita 😊



Työhyvinvoinnin osatekijät



HARJOITUS: Työnilon pohdintaa



TEHTÄVÄ Mieti hetki ja keskustele sitten vieruskaverisi kanssa:

- ▶ Mitkä asiat tuovat iloa työhöni?
- ▶ Mitkä asiat syövät työniloani?

TEHTÄVÄ Keskustellaan yhdessä:

- ▶ Ovatko työnilomme aiheet samanlaisia työyhteisömme sisällä?
- ▶ Ovatko työniloa vähentävät asiat samanlaisia työyhteisömme sisällä?

Testaa työn imu! http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu/testi/sivut/default.aspx

Mikä avuksi opettajille?

Kouluissa, joissa on onnistuttu lisäämään henkilöstön hyvinvointia, on seuraavia ominaisuuksia:

- ▶ *kasvotusten* tapahtuva *vuorovaikutus* työyhteisön jäsenten välillä
- ▶ *vuorovaikutuksen jatkuvuus* sen lyhytkestoisuudesta huolimatta
- ▶ *jaettu vastuu* ihmisten kesken
- ▶ yhteisöllisyyttä tukevat *rakenteet* (esimerkiksi parityö, tiimit, palaverit) sekä
- ▶ *avoimuuden* kulttuuri, joka helpottaa ristiriitojen käsittelemistä

Työyhteisön huoneentaulu - ESIMERKKI

6

"Mistä asioista meidän pitäisi sopia?"

Tervehdin, kun kohtaan.

Puutun epäkohtiin.

Annan positiivista palautetta.

Osallistun kehittämisprosesseihin.

Emme suvaitse mustamaalaamista.

...tai kuten
päiväkodissa:

Auta kaveria.
SIIVOA JÄLKESI.

*Käytä ystävällisiä
sanoja.*

Kohtele muita ystävällisesti.

PUHU TOTTA.

**Älä koskaan
luovuta.**

Tee parhaasi. Aina.

Kysy PALJON kysymyksiä.

Sano "ole hyvä" ja "kiitos".

TYÖSKENTELE AHKERASTI.

**Pelaa reilua
pelejä.**

Älä kitise.

Miten opittaisiin yhdessä?

TEHTÄVÄ

Mieti vieruskaverin kanssa, millaisia työssä oppimisen tapoja voisitte käyttää työyhteisössänne.



Työssäoppimisen tapoja

9



Toiminnan kehittäminen

TEHTÄVÄ

Mikä meillä on hyvin ja missä on kehittämisen varaa?



Miten ja millaista vuorovaikutusta lisätä? Esimerkiksi:

Kannustaminen

Kuunteleminen

Kiittäminen

Kaikkien
mielipide
esille

Yhteiset
kahvitilat



Viikkopalaverit



Omien
töiden
esittely

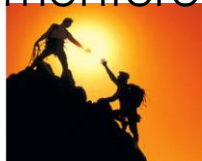


Ristiriitojen
käsittely

Tiimityö/
työparit



Tutorointi/
mentorointi



Virkistyspäivät



Onnistumisten
jakaminen

Hyvien
uutisten
jakaminen

Erlaiset viestintätyylit

TEHTÄVÄ

Millaista on toimia yhteisössä, jossa on

- 1) Paljon aggressiivisia viestijöitä?
- 2) Paljon epäassertiivisia viestijöitä?



**Viestintätyylit: aggressiivinen, assertiivinen ja epäassertiivinen
+viestintätyylitesti:**

<http://puhetyo.fi/2013/05/15/tunnistatko-assertiivisen-aggressiivisen-ja-epaassertiivisen-viestinnan/>

HARJOITUS: Aurinkopalaute

1. Kullekin ryhmäläiselle annetaan oma keltainen A4-paperiarkki ja kynä. Keskelle paperia piirretään iso aurinko, jossa on yhtä monta sakaraa kuin ryhmään osallistujia, ohjaajat mukaan lukien. Keskelle aurinkoa kirjoitetaan oma nimi.



2. Auringot pannaan kiertämään ja kukin kirjoittaa yhden myönteisen asian kyseessä olevasta henkilöstä hänen aurinkonsa yhdelle säteelle. Kun kaikki auringot ovat palanneet omistajilleen, kukin saa rauhassa tutustua omiin myönteisiin puoliinsa.

3. Lopuksi keskustellaan siitä, miltä tuntui saada myönteistä palautetta. Tuliko itselle yllättäviä piirteitä esiin?

HARJOITUS: Tunnista tunne



Me kuvittelemme tietävämme miltä muista tuntuu, vaan joskus arvauksemme menevät pieleen.

Mistä saisimme selville, tulkitsemmeko toisen ihmisen tunteita oikein tai väärin? Kysy! 😊

Tehtävä työparin kanssa:

1. Hengitä syvään muutaman kerran, rauhoita mielesi. Sopikaa, kumpi toimii ensin.
2. Havainnoi: **“Kuvittelen, että juuri nyt tunnet...”** tai **“Koen, että juuri nyt tunnet...”**
3. Koska on mahdotonta tietää tarkasti mitä toinen tuntee, tarkista olettamuksesi. Kysy: **”Pitääkö se paikkansa, tunnetko niin?”** Jos hän sanoo, että luit hänen tunteensa väärin, hyväksy se. Yritä kuvata hänelle, mistä päättelit että hänellä oli tietty tunne. Oliko se hänen ilmeessä, katseessa, äänessä, eleessä?
4. Tunnistaako työparisi sinun tunteitasi? Tehkää sama arvausleikki toisin päin.

Ei ole tärkeää olla oikeassa, vaan oppia havainnoimaan, kuvaamaan ja jakamaan tunteita!

Yhteenveto



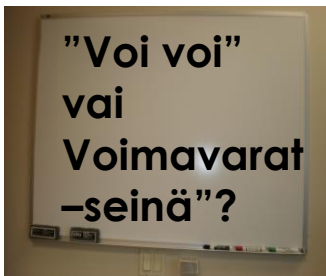
Tunnelma ja
tunteiden
tunnistaminen

Työhyvinvoinnin
tutkimukset



Yhteisöllisyys ja
työyhteisötaidot

Palaute



**Mikä juuri sinulle
oli tänään
tärkeää
?**



Arvot ja
pelisäännöt

Viestintätyylin vaikutus
vuorovaikutukseen



Jatkuva
kehittäminen

Yhdessä
oppiminen

Palaute: peukkuäänestys



"Sain enemmän kuin osasin odottaa."



"Plus-miinus-nolla, aika lailla odotettua."



"Sain vähemmän kuin odotin."

Lähteet - julkaisut

- ▶ Haaparanta, Heikki. 2008. Tietokoneet perusopetuksen opettajan arkipäivässä: Opettajien työhyvinvoinnin, työuupumuksen ja koulun tietostrategioiden vaikutukset teknologia-asenteeseen. Julkaisu 761 (väitös), Tampereen yliopisto.
- ▶ Juholin, Elisa. 2008. Viestinnän vallankumous.
- ▶ Järvinen, Sanna ja Riekkonen, Iina. 2010. Aineenopettajan hyvinvointi koulun muutoksen keskellä. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto.
- ▶ Koli, Annarita. 2014. Työn mieltä etsimässä. Helsingin yliopisto. ISBN 978-952-10-9379-1 (pdf)
- ▶ Manka, Marja-Liisa. 2011. Työnilo.
- ▶ Onnismaa, Jussi. 2010. Opettajien työhyvinvointi. Opetushallitus.
- ▶ Saarinen, Mikael & Aalto-Setälä, Pauli. 2007. Perkele! Tunneosaamisen oppikirja esimiehille.

- ▶ Aurinkopalaute.
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_arenoilla.pdf
- ▶ Laihonen, Harri: https://twitter.com/harri_laihonen/status/717589789487329281
- ▶ Manka, Marja-Liisa: Löydä työnilo. <http://docplayer.fi/2482024-Loyda-tyonilo-miten-tyohyvintoiin-voi-vaikuttaa.html>
- ▶ Manka, Marja-Liisa. Työyhteisötaidot – osa työhyvintoiin.
https://kuntoutussaatio.fi/files/666/Karkkila_manka.pdf
- ▶ Monivire: Viestintätyylitesti. <http://player.myzef.com/ttl/ajax/?eud=32-829dbc27&info=%22Note: This is your personal link. Sharing this link shares your answers too%22>
- ▶ Ojala, Leenamajja: Johdatus oppiviin organisaatioihin.
<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f2028591665/leenamajjaotala05092013.pdf>
- ▶ Iltä-Sanomien 23.08.2015: Ei, et ole oman työsi supersankari.
http://www.taloussanomien.fi/tyo-ja-koulu/2015/08/23/ei-et-ole-oman-tyosi-supersankari/201510699/139?utm_campaign=fb-share&utm_campaign=fb-share&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_content=android.taloussanomien.fi&utm_campaign=fb-share
- ▶ Työnilo on totta. https://www.mehilainen.fi/ty%C3%B6nilo-totta?field_mehilainen_area_filter=134