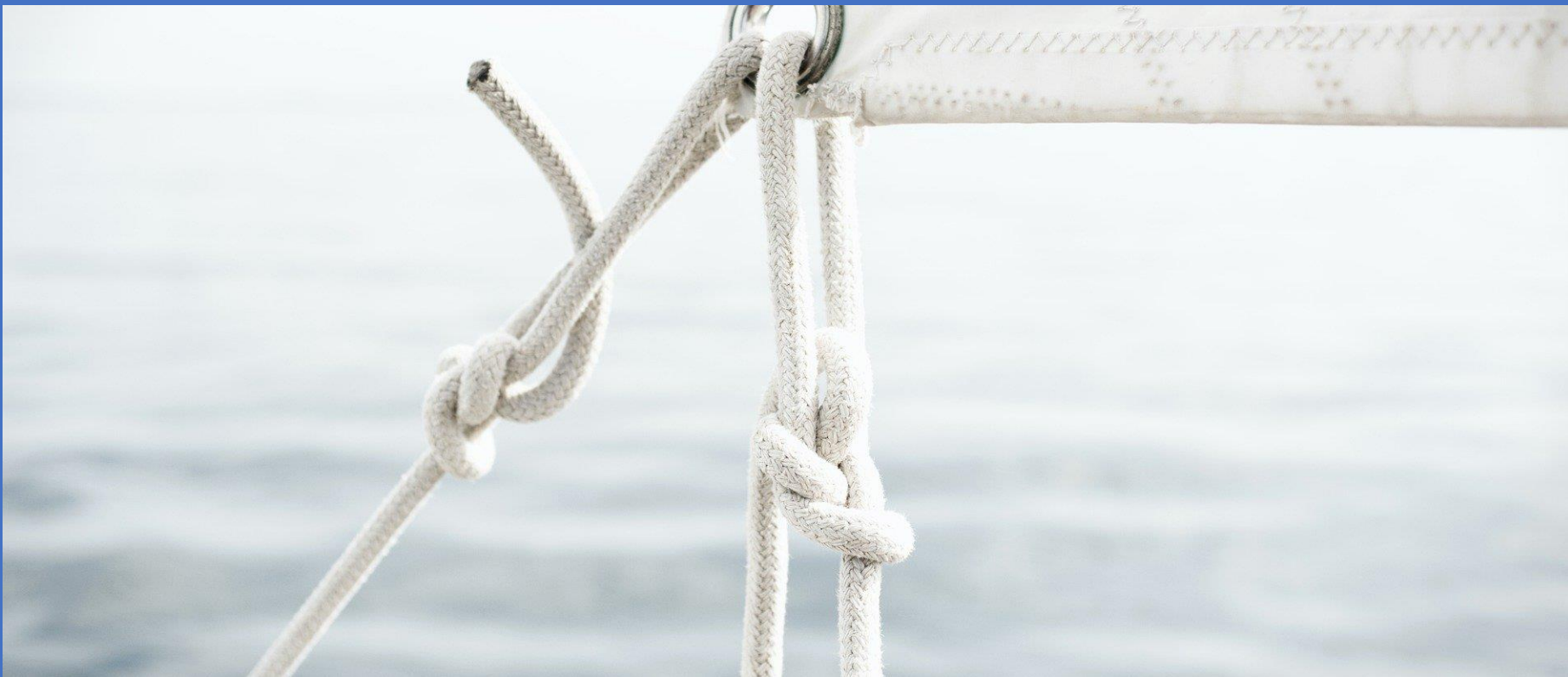




INTO2

Työkaluja sujuvaan arkeen



Kaikki kumpuaa kokemuksesta

Olemme tavanneet ja haastatelleet yli 400 työntekijää. Olemme kuunnelleet, samaistuneet ja kokeneet niitä tunteja, joita moni tänään elää työn arjessa. Työpaikoilla on suuri määrä viisautta siitä miten asioiden tulisi olla. Jostain syystä kaikki muutokset parempaan etenee tuskastuttavan hitaasti.

Kokosimme teille sylillisen ajatuksia levitettäväksi työpaikoille. Pienen jättiläisen askeleita, joiden avulla me kaikki pystymme muuttamaan kokemusta työstä. Tarvitaan vain pieni muutos, ja lopulta kaikki muuttuu.

Päivi & Anne

Intohimona sujuva arki

Minä ja työ – paras pari!

1. Työn muotoilun prosessin avulla tunnistetaan työn voimavaroja ja vaatimustekijöitä
2. Saamme vastauksia siihen, miten voimme muotoilla työtämme, jotta työhyvinvointimme kasvaa ja tuottavuus paranee sekä miten työtä voidaan kehittää niin, että arjen sujuvuus paranee
3. Ymmärrys työhyvinvoinnin kokonaisuudesta kasvaa: miten hallitaan kuormitusta ja vahvistetaan voimavaroja.



Pelkään
mennä
töihin

Itkettää
joka päivä

Junailen itseni
yövuoroon ettei
tarvitse tavata
pomoa

Minä en
saa enää
nukuttua

Minä en
enää tiedä
mitä teen

Voin niin
huonosti
että sain
ihottuman

Mikään
aika ei riitä
töiden
tekemiseen
kunnolla



Arjen sujuvuus

- Työssä onnistumisen kivijalkana on sujuva arki.
- Keskitytään siihen mikä on yhteisten tavoitteiden kannalta tarkoituksenmukaista ja tarpeellista.
- Miten työtämme pitää muotoilla niin, että tavoitteet saavutetaan ja arki olisi sujuvaa?



Mikä on tarkoitus?

Työstressiä kehittyy tilanteessa, jossa työntekijän omien toiveiden ja todellisuuden välille syntyy ristiriita.

- Kiinnitetään huomiota voimavaratekijöihin
- Vähennetään kuormitusta ja stressiä
- Tunnistaan työnteon esteitä
- Parannetaan työn sujuvuutta voimavaroja tunnistamalla

Näihin asioihin ei työelämän hektisyydessä tule juuri pysähtyttyä



Mitä minä itse voin tehdä?

- Jokainen meistä on itse oman työnsä paras asiantuntija – mitkä asiat energisoivat ja mitkä asiat saattaa olla uhka työkyvylle.



Työhyvinvoinnin kehittämisen prosessi

- 1) Tarpeet ja voimavarat
 - Tunnistetaan kehittämistarpeita ja voimavaroja
 - Poistetaan esteitä
 - Vahvistetaan voimavaroja
- 2) Tavoite
 - Määritellään tavoite
- 3) Toimenpiteiden suunnittelu
 - Toimenpiteiden ja vastuiden suunnittelu ja toteutus
- 4) Seuranta
 - Tulosten seuraaminen ja arviointi jatkosta





Katson työtä uudella tavalla



Työhyvinvoinnin kehittäminen työn muotoilulla

- Työtehtävien muotoilu:
 - Arvioidaan työtehtävien määrä
 - Suunnitellaan kuinka työ tehdään
 - Tunnistetaan innostavat asiat
 - Huomioidaan työvälineet ja -ympäristö
- Ihmissuhteiden muotoilu
 - Tiedostetaan vuorovaikutuksen laatu ja määrä
 - Rakennetaan yhteistyötä
- Ajattelutavan muotoilu
 - Kehitetään ajattelua

A woman with long, dark brown curly hair in a single braid, wearing a light blue button-down shirt. She is looking upwards and to the right with a thoughtful expression.

Minä itse olen
vastuussa, että teen
oikeita valintoja, jotka
tuottaa hyvää oloa!

Mitkä voisivat olla
niitä valintoja, joita teen
työssä?



Työn muotoilu – Mittarimatomallin avulla

Tutustu mistä mallissa on kysymys

Mittarimadon avulla muotoillaan työtä



1. Pysähdy tarkastelemaan työtäsi

*Miten työni sujuu?
Mitä olen tekemässä?
Mitä ilon aiheita löydän?

2. Tunnista työn vaatimus- ja voimavaratekijät

* Voimavarat tuovat energiaa ja lisäävät työmotivaatiota. Kuormittavat tekijät toimivat päinvastoin

3. Reflektoi omia kokemuksiasi

* Reflektion avulla jäsennetään ja opitaan tapahtuneesta ja kehitytään

4. Tunnista arvot, vahvuudet, intohimot ja osaaminen

*Merkityksellinen työ löytyy siinä yhtymäkohdassa, kun toteutat itseäsi ja autat muita

5. Listaa työtehtäväsi

* Suunnittelun aloittaminen alkaa nykytilanteen tunnistamisella ja näkyväksi tekemisellä.
* Eläköön listat!

6. Osamisen jakaminen

*Me ihmiset opimme yhdessä enemmän. Oman osaamisen jakaminen vahvistaa omaa kokemusta itsestä ammattilaisena ja kehittää koko työyhteisöä.

7. Tee toimintasuunnitelma

* Tehty toimintasuunnitelma pitää kehityksen käynnissä ja huomion oikeissa asioissa

8. Muuta ajattelua työstäsi

* Ajattelun uudistaminen vastaamaan uudelleen muotoiltua työtä on tulosten pysyvyyden kannalta A ja O

9. Rakenna arjesta sujuvaa

Tarvitaan toimivat rutiinit ja sulavat siirtymät. Kun kaikki tietävät mihin ollaan menossa, on kulkeminen sujuvaa.

10. Minä ja työ -paras pari!

Täydennämme toisiamme!

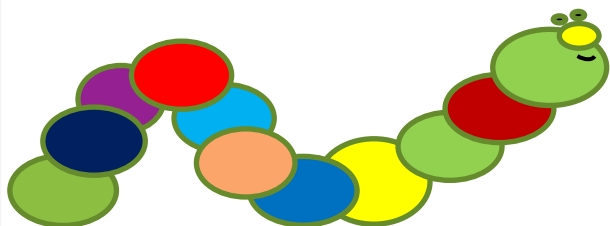
Minä teen työstä merkittävää ja työ saa minut kehittymään

Kiinnostuitko mittarimadosta?

- Koulutus antaa vastauksia siihen, miten voimme muotoilla työtämme, jotta työhyvinvointi kasvaa ja tuottavuus paranee sekä miten työtä voidaan kehittää niin, että arjen sujuvuus paranee.
- Työn muotoilun oppimisprosessin avulla kehitetään kykyä tunnistaa työn voimavaroja ja vaatimustekijöitä
- Ymmärrys työhyvinvoinnin kokonaisuudesta kasvaa, miten hallitaan kuormitusta ja vahvistetaan voimavaroja.

Lisätietoja koulutuksesta:

- Päivi Lauronen, 050 4400929
- Paivi.lauronen@kktavastia.fi



4.5.2022

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

- Mittarimato malli on toteutettu INTO2 hankkeessa Koulutuskuntayhtymä Tavastian toimesta.
- INTO2 on ESR – kehittämishanke, jonka tavoitteena on edistää hyvää työelämää yhdessä työyhteisöjen kanssa.
- *INTO2 hankkeen toteuttajina toimii Koulutuskuntayhtymä Tavastia, Hyria koulutus ja Lounais-Hämeen Koulutuskuntayhtymä 1.1.2020 -30.6.2022*



Hyria



Forssan ammatti-instituutti | Faktia Oy
LOUNAIS-HÄMEEN KOULUTUSKUNTAYHTYMÄ

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto