



Työhyvinvointi-
kortti on suoritettu,
mitäs nyt?

Meidän polku – Työhyvinvointikortin jatkovalmennus

Tavoite:

- Työpaikat jatkavat työhyvinvoinnin kehittämistä Työhyvinvointikortti -koulutuksen jälkeen sekä saavat siihen tukea ja sparrausta valmentajalta. Käytössä on ratkaisukeskeinen lähestymistapa.
- Meidän polulla oivallamme, miten
 - voimme yhdessä kehittää omaa työtämme, toimintatapojamme ja käytäntöjämme
 - hyödynnäme työyhteisömme voimavaroja
 - kerromme, mitä olemme saaneet aikaan
 - ylläpidämme kehittämismotivaatiota.
- Työhyvinvoinnin kehittäminen on osa organisaation kokonaiskehittämistä ja sillä on tutkitusti positiivinen vaikutus toiminnan tuloksellisuuteen.

Kenelle Meidän polku -valmennus sopii:

- Työpaikoille, jossa osa henkilöstöstä tai koko henkilöstö on osallistunut Työhyvinvointikortti-koulutukseen
 - **Meidän polku -valmennus** voidaan aloittaa heti koulutuksen jälkeen tai vasta myöhemmin – aikataulu sovitaan työpaikan tarpeiden mukaiseksi
- Työpaikalla on kiinnostusta ja innostusta jatkokehittämiseen.
- Työpaikalla toivotaan asiantuntijan ohjausta työhyvinvoinnin tulokselliseen kehittämiseen.

Kun työpaikalla päätetään lähteä Meidän polulle, työpaikka:

- **muodostaa** kehittämisryhmän:
 - maksimi kymmenen henkilöä / työpaikkavalmennus
 - maksimi viisi henkilöä / työpaikkojen yhteinen valmennus
 - henkilöt osallistuneet Työhyvinvointikortti-koulutukseen. (voidaan osin poiketa perustellusta syystä)
- **varmistaa** johdon sitoutumisen ja valitsee esimiehen tai muun työnantajan edustajan(t) kehittämisryhmään.
- **nimeää** Meidän polku -vastuhenkilön
- vahvistaa ryhmää työpaikkatyöskentelyssä tarpeen mukaan muilla henkilöillä: esim. työsuojelutoimikunnan, työterveyshuollon tai muun kehittämisryhmän jäsenillä.



Käytämme valmennuksessa metsäisiä elementtejä mielikuvina – mitä ja miksi?

Metsällä on tutkitusti myönteinen vaikutus hyvinvointiimme. Metsässä oleskelu laskee stressihormonien määrä, verenpainetta ja sykettä. Metsässä tarkkaavaisuus paranee, mieliala kohenee ja ajatukset selkeytyvät. Kenties näemme myös metsän puilta.

Jatkovalmennus on viety metsään. Työyhteisösi voi lähteä kulkemaan ohjatusti **Meidän polkua**, jossa tulee vastaan humisevia puita, niiden taimia ja kantoja, kiviä, pensaita tai muita metsän elementtejä.

Taimet ovat voimavaroja, jota edistävät työn sujumista ja työhyvinvointia. Taimet itävät siemenistä, joita syntyy hyvästä johtamisesta, toimivasta työyhteisöstä sekä aktiivisesta sujuvampaan työn ideoinnista yhdessä. Meidän polulla **vahvistamme** taimien kasvua, jotta niiden vaikutus olisi vielä myönteisempi.

Kannot ovat asioita, jotka haittaavat työn sujumista ja joita pitää kehittää. Kannolla ovat juuret syvällä maaperässä ja niihin voi joskus kompastua tai liukastua. On tilanteita, jolloin on hyvä nostaa kanto irti maasta – päästä ongelman juurisyihin - jotta kehitettävässä asiassa päästään eteenpäin. Usein kuitenkin pieni muutos riittää: **muokkaamme** kantoa ja saamme poistettua työn sujumista haittaavan tekijän eli **ratkaistua** kehitettävän asian.

Usein **kanto on uuden taimen alku**: kehittämiskohteesta kasvaa voimavara.

Siksi kehittämisessä kannattaa huolehtia molemmista: kehittämiskohteista ja voimavaroista. Siis muokata kantoja ja vahvistaa taimia.

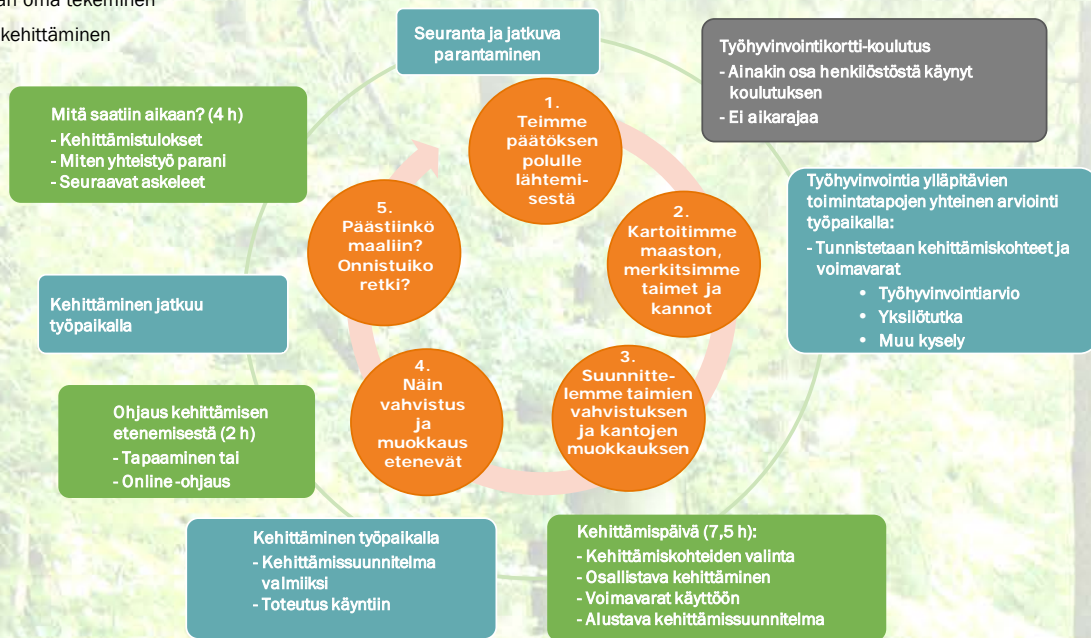
Näin Meidän polku etenee:

- **Päättämme lähteä Meidän polulle:**
Sovimme työpaikkamme omasta valmennuksesta tai osallistumisesta työpaikkojen yhteiseen valmennukseen
- **Kartoitamme maaston ja merkitsemme taimet ja kannot:**
Arvioimme työhyvinvointikäytäntöjämme, jotta löydämme kehittämistarpeet ja voimavarat. (Omaa työskentelyä, johon valmennus tarjoaa menetelmiä)
- **Näin vahvistamme taimet ja muokkaamme kannot**
Kehittämispäivä, jossa valitsemme kehittämiskohteet, asetamme tavoitteet ja aloitamme toteutussuunnitelman tekemistä (valmentaja ohjaa työskentelyä)
- **Näin vahvistus ja muokaus etenevät**
Jatkamme kehittämistä työpaikalla (teemme toteutussuunnitelman toimenpiteineen valmiiksi ja aloitamme toimenpiteiden toteutuksen (Omaa työskentelyä)
 - o **Sparraus** (valmentajan ohjaaman keskustelun ideana on vauhdittaa etenemistä polulla; 1-2 tuntia)
- **Päästiinkö maaliin? Onnistuiko retki?** (tulosten käsittely ja kehittämisen arviointi valmentajan ohjauksessa; 3-4 tuntia)



Kuva Meidän polku -valmennuksesta

- Ennen valmennusta
- Työpaikan oma tekeminen
- Ohjattu kehittäminen



- Työpaikkojen yhteisessä valmennuksessa opimme lisäksi toisten työpaikkojen etenemisestä.

Ennen Meidän polku -kehittämisspäivää työpaikka arvioi työhyvinvointia ja työhyvinvointikäytäntöjä:

- kehittämispäivään saadaan ajan tasalla oleva käsitys työhyvinvoinnin kehittämistarpeista ja voimavaroista

Vaihtoehdot arviointiin:

- a. Työhyvinvointikorttipäivän ennakotehtävän (työhyvinvointiarvion) tulokset ovat ajankohtaiset ja niitä käytetään kehittämispäivässä
- b. Arvio päivitetään sähköisesti ja valitaan kehittämistyön kannalta sopiva vastaajajoukko (koko työyhteisö/osasto/yksikkö):
 - i. [Työhyvinvointiarvio](#) / Sykettätyöhön.fi -palvelu tai
 - ii. [Yksilötutka](#) / Työturvallisuuskeskuksen työkalut
- c. Hyödynnetään työpaikan omaa tuoretta henkilöstökyselyä tai vastaavaa
- d. Hyödynnetään oman eläkevakuutusyhtiön kyselyä



Tutustu Työturvallisuuskeskuksen sähköisiin kyselytyökaluihin:

Yksilötutka (<https://ttk.fi/yksilotutka>)

- [Testikysely](#)
- [Kyselyn kysymykset pdf-muodossa:](#)
- Vastukset nimettömänä tai nimellä

Työhyvinvointiarvio (<https://sykettatyohon.fi/tyokalut>)

- Työpaikan vastuhenkilö perustaa projektin, jolloin saadaan sähköinen vastauslinkki jaettavaksi vastaajille
- Nimetön vastaaminen
- Vastaukset nähtävillä projektin aikana
- Työpaikka voi hyödyntää projektin toteutus suunnitelmassa
- [Kysymykset pdf-muodossa](#)

Lisätietoja kyselyistä: Pirkko Mäkinen: [pirkko.makinen\(at\)ttk.fi](mailto:pirkko.makinen(at)ttk.fi), 040 8616 366

Työhyvinvoinnin kehittäminen on meille uusi asia, kuka auttaisi meitä alkuun?

Haluaisimme jatkaa työhyvinvointikortti-päivän teemojen parissa, mistä saisimme sparrausta?

Lähdetään yhdessä kulkemaan Meidän polkua!

Meidän porukka on innostunut kehittämään työhyvinvointia, miten saisimme kaikki mukaan?