

VIISI TÄHTEÄ ★★★★★ TYÖHYVINVOINTIIN

Eero Honka, asiantuntija Työturvallisuuskeskus

PAREMPI TYÖ  
BÄTTRE ARBETE  
BETTER WORK

# VIISI TÄHTEÄ ★★☆☆★ TYÖHYVINVOINTIIN

## Hankkeen lähtökohta ja tavoitteet

- Ei yritetä hallita koko psykososiaalista aluetta
- Konkreettista apua työn järjestelyihin ja sitä kautta jaksamiseen
- Koostetaan olemassa olevasta, ei tehdä ”pyöriä uudelleen”
- Huomioidaan ympäristön muutos
- Huomioidaan kaikki alalla toimivat, jonkin verran painatusta kuitenkin toimihenkilöiden tehtäviin.
- Yksittäinen tähti pitää aina sisällään julisteen, webinaarin ja 2-3 työkalua. Webinaarissa opastetaan työkalujen käyttö. Juliste ohjaa webinaariin ja työkaluihin.
- Työturvallisuuskeskuksen strateginen ohjelma 2023 - 2027

# MINÄ KUNTOON



## HAE TYÖKALUT TÄÄLTÄ:

OHJE: youtube-osoite  
webinaariin



rakennusliitto.fi/  
rakentajan-rukkanen



kuormitusvaaka.ttk.fi/



## Viisi tähteä työhyvinvointiin, minä kuntoon! -webinaari

Ajankohta 14.6.2022 klo 13.15-14.00  
Palkka Microsoft Teams -verkkosovelluksella  
Ilmoittautusmisaika 9.6.2022 mennessä

Kohderymänä ovat kaikki työhyvinvointia kehittävät ja siitä kiinnostuneet. Tavoitteena tuoda esille ja opastaa oman hyvinvoinnin tukena olevia työkaluja.

klo 13.15-14.00

Rakennusalojen työalatoimikunnan Viisi tähteä työhyvinvointiin -hankkeen esittely  
Ensimmäinen tähti "Minä kuntoon".  
Eero Honka, Työturvallisuuskeskus

Rakentajan Rukkanen, esittely ja käytön opastus  
Tiina Nurmi-Kokko, Rakennusliitto

Kuormitusvaaka, esittely ja käytön opastus  
Lasse Kammonen, Työturvallisuuskeskus

# Toinen tähti Työ järjestykseen



## Kaikki tarvitsevat itsensä johtamisen taitoja

- Työkalu työajan hallintaan, sopivaa etsitään.
- Lomakkeita, tietoa aiheesta
- Esimerkiksi ”Kaikki tarvitsevat itsensä johtamisen taitoja”

**Itsensä johtaminen on oman toiminnan suunnittelua, ohjaamista, seuranta ja muuttamista – tavoitteena työhyvinvointi ja sujuva työ. Se on myös omien ajatusten ja tunteiden säätelyä. Kaikki tarvitsevat Itsensä johtamisen taitoja – riippumatta työtehtävästä tai asemasta työyhteisössä.**

Itsensä johtaminen on rinnakkainen ilmiö meihin ulkoapäin kohdistuvalle johtamiselle. Näitä molempia tarvitaan. Kaikkien pitää esimerkiksi tietää, kuka päättää silloin, kun asioista ollaan erimielisiä.

### Mitä itsensä johtaminen on käytännössä?

Itsensä johtaminen on **tavoitteellisuutta ja suunnitelmallisuutta**. Itseään johtava henkilö asettaa oman työnsä tavoitteita ottaen huomioon työyhteisönsä perustehtävän ja yhteiset tavoitteet. Hän suunnittelee työtään työpäivä- tai työvuorokohtaisesti, viikkotasolla ja pitemmällä aikajänteellä. Huomiota kannattaa kiinnittää esimerkiksi tavoitteiden kohtuullisuuteen, kiirehuippujen ennakoointiin ja palautumisen tukemiseen työajan sisällä ja vapaa-ajalla.

Viikkosuunnittelun periaatteena voi olla esimerkiksi ”1+1+1”, jossa pyritään

- varaamaan riittävästi aikaa jonkin suurimman ja tärkeän asian edistämiseen
- tekemään päivittäin jokin asia valmiiksi asti
- tekemään päivittäin jotain, joka tukee omaa työhyvinvointia ja jaksamista.

Itsensä johtaminen on **valintoja ja priorisointia**. Tämä edellyttää, että jokainen on selvillä tavoitteiden ohella toiminta-alueistaan ja vastuistaan. Itsensä johtamiseen kuuluu sekkin, että hyväksyy puitteet, joiden sisällä voi päättää työn tekemisen tavoista ja järjestyksestä.

Itsensä johtaminen on **keskeytysten hallintaa**. Tarpeettomien keskeytysten karsinta ja keskittyminen asiaan kerrallaan tukevat **työn sujumista**. Työpaikalla onkin tarpeen sopia yhteisistä tavoista, joilla keskeytyksiä pyritään vähentämään. Tärkeitä ovat myös työympäristön häiriöttömyys ja työvälineiden toimivuus.

Itsensä johtaminen on **edistymisen tunnistamista ja näkyväksi tekemistä**.



Itseään johtava henkilö pysähtyy säännöllisesti arvioimaan edistymistään ja tunnistamaan onnistumisiaan. Vahvuuksien ohella hän tunnistaa kehityskohteita. Hän haluaa ja osaa pyytää vastaanottaa ja hyödyntää palautetta. Hän rohkenee myös hakea apua.

Edistymisen näkyväksi tekemistä auttaa, kun työkokonaisuuksia jaetaan pienem-

miksi osiksi. Viikon lopuksi voiakin kirjoittaa tehtävälistan (”To do”) rinnalle ”Tämän sain valmiiksi” -listan.

Itsensä johtaminen on **palautumisesta huolehtimista**. Palautumista on vaikea varastoida, joten voimien pitäisi palautua päivittäin. Työnantajan vastuulla on järjestää palautumismahdollisuuksia työpäiviin ja -vuoroihin ja huolehtia esimer-

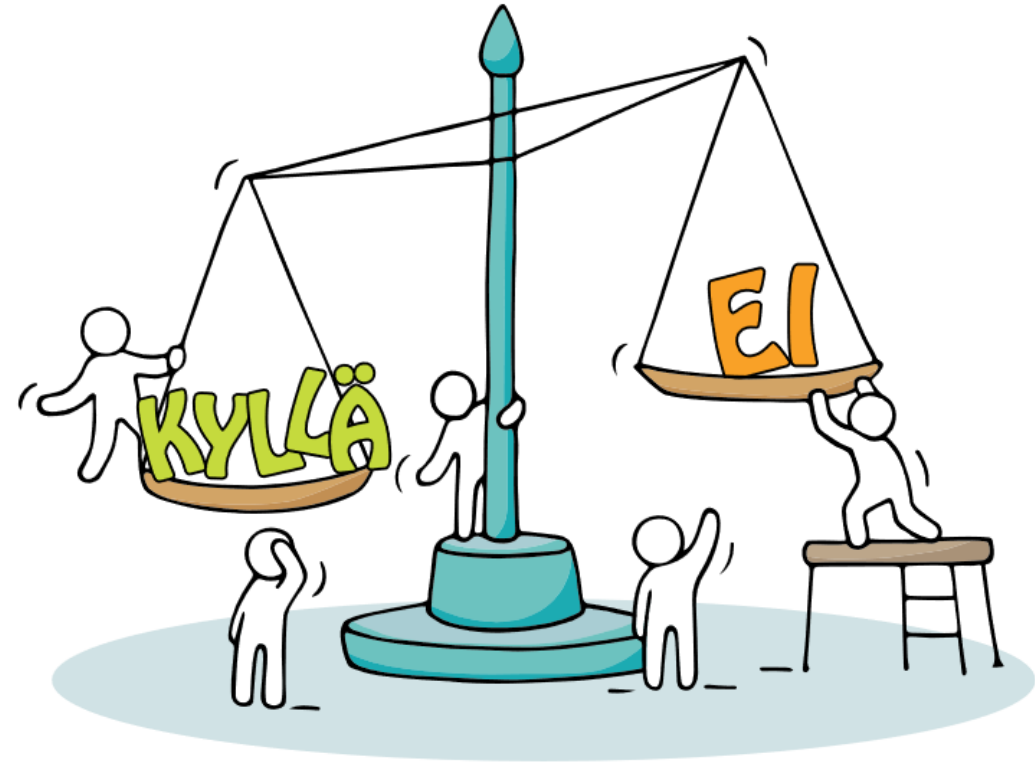


ttk.fi

# Kolmas tähti, Voimaa yhteisöstä



- Kuinka puhua, kuinka aloittaa keskustelu? Kuormitusvaaka, esihenkilön kanssa tehtävä osuus
- Ihmisen johtaminen
- Työhyvinvointikortti yhteisön apuna



# Neljäs tähti, Yhteistoiminnan avulla hyvinvointia

(Työturvallisuuskeskuksen strateginen ohjelma 2023 – 2027)



## Välitön työsuojelun yhteistoiminta

## Edustuksellinen työsuojelun yhteistoiminta

### TYÖSUOJELU KUULUU KAIKILLE – TUNNETKO VASTUUSI?

### TYÖSUOJELUN YHTEISTOIMINTA TYÖPAIKALLA

#### TYÖNTEKIJÄ

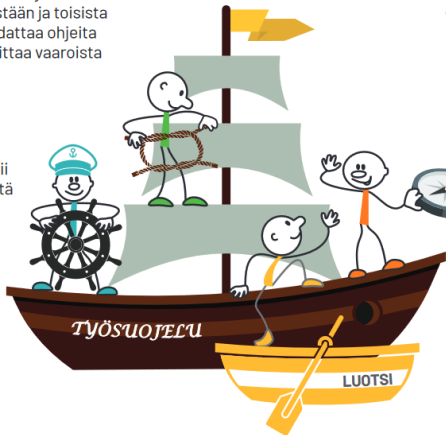
- Huolehtii ja välittää itsestään ja toisista
- Noudattaa ohjeita
- Ilmoittaa vaaroista



- #### YLIN JOHTO – MAHDOLLISTAJA, STRATEGINEN TASO
- Päätää tavoitteista, linjauksista ja resursseista
  - Seuraa ja arvioi

#### KESKIJOHTO

- Ohjeistaa, valvoo ja huolehtii työoloista ja työympäristöstä
- Päätää tuotanto- ja työmenetelmistä ja hankinnoista
- Seuraa ja arvioi



#### LÄHIESIMIES

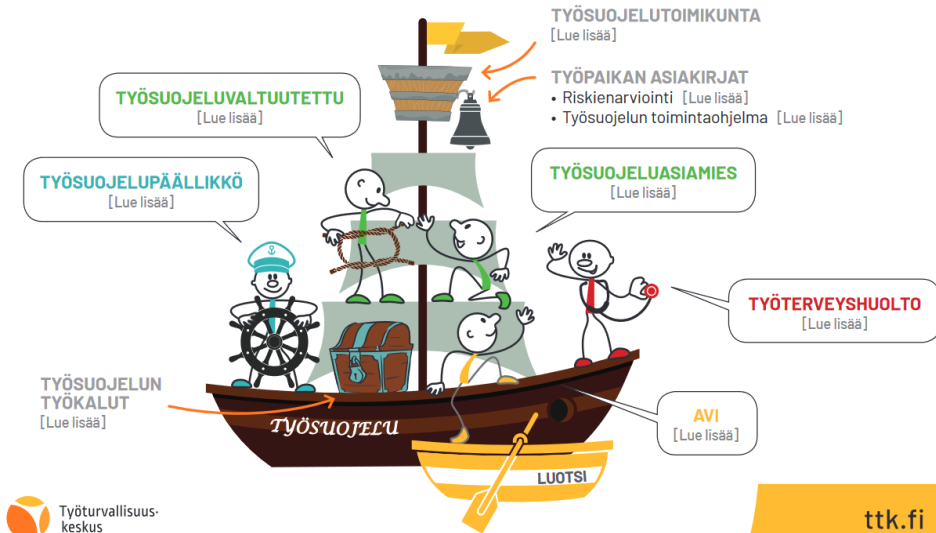
- Perehdyttää ja ohjeistaa
- Valvoo ja huolehtii
- Seuraa ja arvioi

#### TYÖSUOJELUN YHTEISTOIMINTA- ORGANISAATION TOIMIJA

- Havainnoi työympäristöä ja työoloja
- Tunnistaa häiriöitä
- Tekee kehittämissuhteita



ttk.fi



ttk.fi

# Viides tähti, Riskienarviointi

(Työturvallisuuskeskuksen strateginen ohjelma 2023 – 2027)

