

Etätyöhyvinvointi ja etätyöpisteet

Leena Toivanen
Centria-AMK

Aamupäivän ohjelma

- Työelämän muutos ja vaatimukset yksilölle
 - Itsensä johtaminen
 - Miten hyvinvointia edistää työntekijä, työnantaja ja erityisesti etätyöpisteen yhteisö
 - Kyselytulokset
-
- Pohditaan yhdessä, miten etätyöpiste voi terävöittää palveluitaan ja profiiliaan hyvinvoinnin osalta.

Työelämän muutos

Työn tulevaisuudet megatrendien valossa

- Työelämän monipuolisuus
- Vaihtoehdottomuus
- Muutosten moninaisuus

Megatrendit ja työn muutos

- Ekologisella jälleenrakennuksella on kiire
- Talousjärjestelmä etsii suuntaansa
- Verkostomainen valta voimistuu
- Teknologia sulautuu kaikkeen
- Väestö ikääntyy ja monimuotoistuu

Haasta tätä

**Vain palkkatyö on
työtä**

Kysy mieluummin

**Miten tuetaan
ihmisten
toimeliaisuutta ja
toimeentuloa?**

Etätyön edellytykset



Hybridityön vaikutukset

- Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen
- Helppo suunnitella päivät
- Paikasta riippumatonta
- Työmatkoihin ei mene aikaa
- Aikaa harrastaa
- Parantaa hyvinvointia
- Työskentelyrauha
- Työn voi tehdä tiiviimmin
- Voi johtaa itseään
- Yhteisöllisyys kärsii
- Ei näe ihmisiä
- Ei ole ketään jolta kysyä
- Työyhteisön hyvinvointi kärsii
- Ei pidetä taukoja
- Passiivisuus lisääntyy
- Työt jäävät vähemmälle
- Työergonomia voi olla huono
- Viestintä voi olla vaikeaa
- Sitoutuminen yritykseen kärsii

Miten työelämän muutos on näkynyt sinun arjessasi?

Työntekijänä ja etätyöpisteen vetäjänä

Itsensä johtaminen

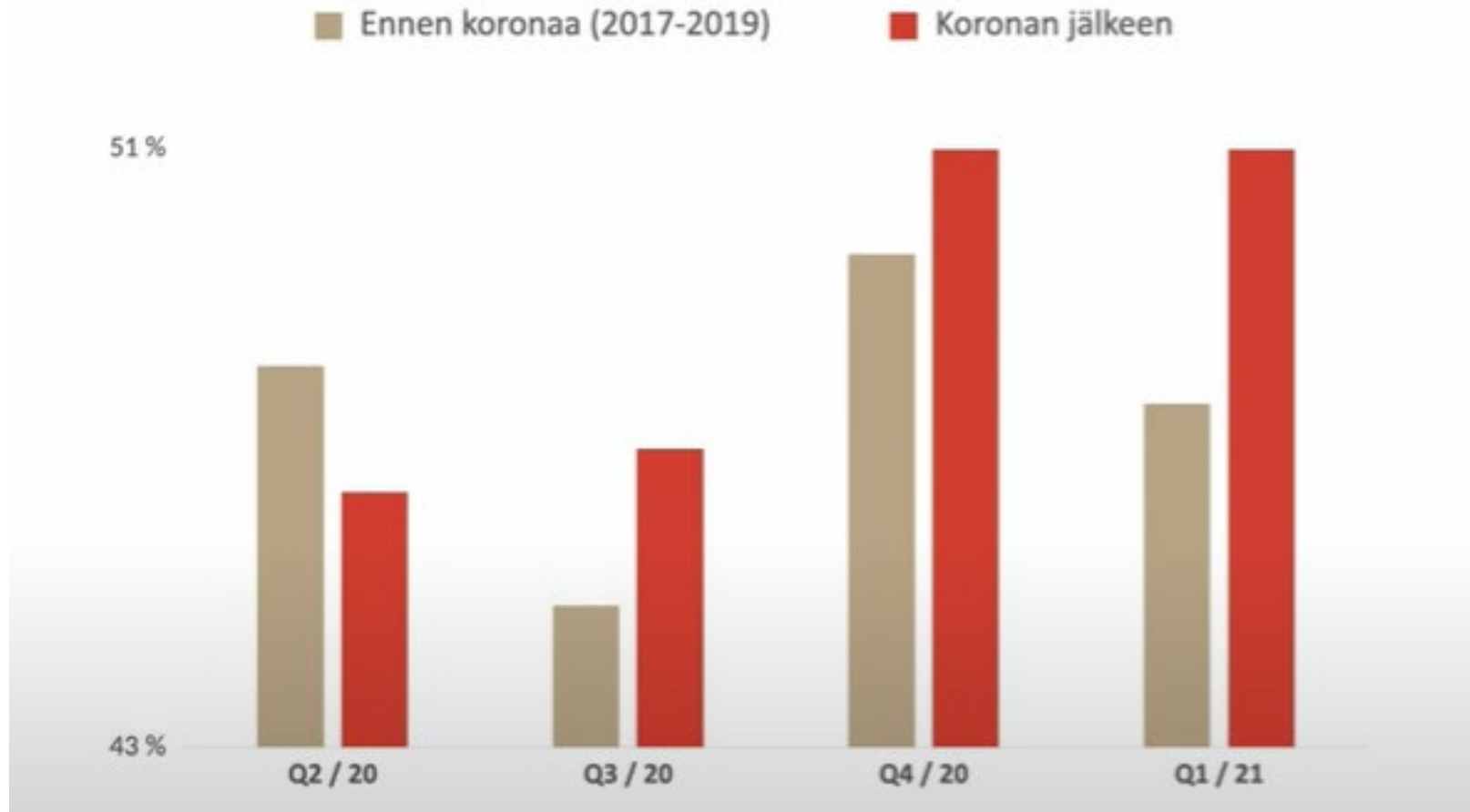
Haasta tätä

**Työntekijää tulee
valvoa, jotta työt tulee
tehtyä**

Kysy mieluummin

**Millaiset edellytykset
itse kullakin on oman
työnkuvan
muovaamiseen?**

STRESSIN KOKEMUS



Itsensä johtamisen pilarit

- Oman työn autonomia/johtajuus
- Työn merkityksellisyys
- Läsnäolo vs työn imu
- Yhteisöllisyys ja neuvon kysyminen
- itsemyötätunto

Palautuminen työpäivän aikana

- Riittävät tauot työpäivässä edistävät jaksamista.
- Kameran käyttäminen kokouksissa inhimillistä vuorovaikutusta.
- Keventäkää kalenteria ja miettikää, mitkä kokoukset ovat tarpeen ja keiden on tärkeä osallistua.
- Pyrkikää sujuvuuteen myös hybridikokouksissa, joissa osa osallistujista on etänä ja osa läsnä työpaikalla.
- Hyödyntäkää työpaikan omia kanavia terveyden ja palautumisen tueksi.

Tukekaa hyviä elintapoja ja ergonomiaa etätyössä

- Etätyöpisteen ergonomian ja epäkelpo työtila on yksi etätyön haasteista.
- Kiinnittäkää huomiota digitaalisten välineiden aiheuttamaan kuormitukseen ja sen hallintaan.
- Etätyöpäivän aikana jaloittelu ja liike auttaa ylläpitämään virkeyttä.
- Muistakaa lounastauon ja lounaan merkitys.
- Hyvinvointisovellukset ja virtuaaliset oppaat antavat tietoa omasta hyvinvoinnista ja palautumisesta ja kannustavat terveellisiin elintapoihin.

Edistäkää yhteisöllisyyttä

- Määritellä erilaiset kokoustyypit.
- Pohtikaa yhdessä, minkälaisilla tapaamisilla ja tekemisellä rakennatte yhteisöllisyyttä hybridityössä.
- Teknologiavälitteiset kommunikaatiovälineet sisältävät monenlaisia yhteisöllisiä ominaisuuksia.
- Muistakaa kysellä kuulumisia ja kannustaa epäviralliseen vuorovaikutukseen myös etäkokoustamisen lomassa.

Fyysisen kunnon ylläpito

- Säännöllisyys, monipuolisuus ja kehon kuormittumisen lisäys.
- Kaikki käy. Kaikki liike lasketaan. Keho pitää uusista haasteista ja nauttii monipuolisuudesta. Aloita siis sillä, että vähennät istumista ja paikallaan oloa.
- Ei ole oikeaa ja väärää tapaa lähteä liikkeelle. Aloita yksinkertaisesti sinulle sopivalla tavalla.



"Sää on aina toimiva tekosyy: liian kylmä, liian kuuma, liian märkää, liian liukasta, liian pimeää, sataa, tuulee..." – Sari

"Meiän sohvassa on magneetti, mikä vetää rautaista roppaani puoleensa!" – Timo

"Sisäelimet ja varsinkin ajattelukyvyille tärkeät aivot saattavat hölskyä pois paikoiltaan ja vaurioitua." – Paavo

"Lenkkarien narut solmussa." – Katariina

"Olin kyllä ulos lähdössä, mutta suklaapatukka parkui kaapissa. Oli annettava sille ensiapua." – Marja-Liisa

"Jos liikun, siihen menee liikaa energiaa. Sitten pitää taas syödä!" – Kirsi

"Kukaan ei ole koskaan lenkillään hymyillyt, ei voi olla mukavaa. En mene lenkille." – Jussi

"Joku käskee ase kädessä: Liikkumatta!" – Marko

"Minulla on oikeus istua ja kutoa sukkaa juuri nyt." – Arja

"Jos pysyy paikallaan ei voi kompastua." – Jani

"Huomenna taas alotan liikkumisen." – Samppa

"Taivaalla on epäilyttävä pilvi." – Nelli

"Linnut laulaa liian kovaa." – Pena

"Pururadan purut menevät lenkkareiden sisään, se on inhottavaa." – Airi

"Netflixiin on tullut uusi sarja." – Sami

"Liikkuisin muuten tosi paljon, mutta minulla on laiskat luut." – Ilja

"Täytyy katsoa tempparit tallenteena." – Sari

"En tee tänään sitä, minkä voin siirtää huomiseen..." – Henry

"Virta loppu aktiivisuusrannekkeesta." – Sami

"Kun hyvä kirja koukuttaa ja haluan lukea sen nyt loppuun." – Anne

"Menetän eteerisyyteni enkä ole enää kalpea ja kiinnostava." – Ingela

"Hyvin kehittynyt laiskuus." – Markku

"Jalkapohjien iho kuluu ja ryppyntyy jos liikaa on jalkojen päällä, parempi olla rauhassa sohvalla vaan." – Tiina

"Lenkkarit on kylmät, kun ne jäi ulos tuulettumaan kesällä." – Liisa

Hyvinvointi ja työelämän roolit

Työnantajan rooli

- Työtehtävien sisällön tunteminen
- Luottamuksen rakentaminen
- Vuorovaikutus
- Edellytysten luominen
- Suorituksen johtaminen
- Kuormittumisen seuranta ja hyvinvoinnin tuki
- Työterveyspalvelut

Työntekijän rooli

- Oman työn hallinta, tauot jne
- Epäkohtien näkyväksi tekeminen
- Oman osaamisen ja työtehtävien kuormittavuuden hallinta yhdessä työnantajan kanssa
- Tehtävien, työvälineiden käytön ja ajan hallintaan liittyvät taidot
- Oma-aloitteisuutta ja aktiivista yhteydenpitoa esimieheen, työyhteisöön, työterveyteen ja muihin työn kannalta merkityksellisiin toimijoihin.

Etätyöpisteen rooli?

- Tila?
- Yhteisö?
- Sijainti ja työn sisältö?
- Palvelut?

Miten etätyöpiste voi tukea työntekijää työpäivän aikana?

Mitä etuja etätyöpisteen käytössä on työhyvinvointiin nähdessä?

Muutoksia arkeen? Palvelu?

Miten teet nämä näkyväksi?

Kiitos 😊

Ota yhteyttä:

Leena.toivanen@centria.fi

040 701 3221