

Mitä on työhyvinvointi?

Siunauskappelin vahtimestarien, krematoriohoitajien ja
hautausmaatyöntekijöiden koulutustilaisuus
Porissa 24 - 25.10.2006

Aku Keltto

Lähteet: www.tyoturva.fi; www.ttl.fi



Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnin portaat

5. ITSENSÄ TOTEUTTAMISEN TARVE:

Oppimisen ja osaamisen hallinta, urakehitys ja suunnittelu, luovuus

4. ARVOSTUKSEN TARVE: Arvot, kulttuuri, strategia, tavoitteet, arviointi, palkka, palkitseminen, palautejärjestelmät, kehityskeskustelut

3. LIITTYMISEN TARVE:

Ryhmät, tiimit, johtaminen, esimiestyö, organisaation henki

2. TURVALLISUUDEN TARVE:

Työsuhde, työyhteisö, työympäristö, ergonomia, työjärjestelyt

1. PSYKO-FYSIOLOGISET PERUSTARPEET:

Terveystieteiden huolto, ruoka, virvokkeet, liikunta, lepo, palautuminen, vapaa-aika



- Työhyvinvointi on syntynyt tarpeesta kuvaamaan työssä jaksamisen hyviä puolia. Sitä kuinka työhyvinvointi syntyy ja kuinka se on mahdollista saavuttaa.
- Sen osapuolia ovat fyysinen ja henkinen hyvinvointi työssä. Työntekijälle työhyvinvointi ei rajoitu kuitenkaan vain työhön, sillä kaikki tieto kertoo, että ihmisen hyvinvointi riippuu kokonaisuudesta. Niin työstä kuin vapaa-ajasta.

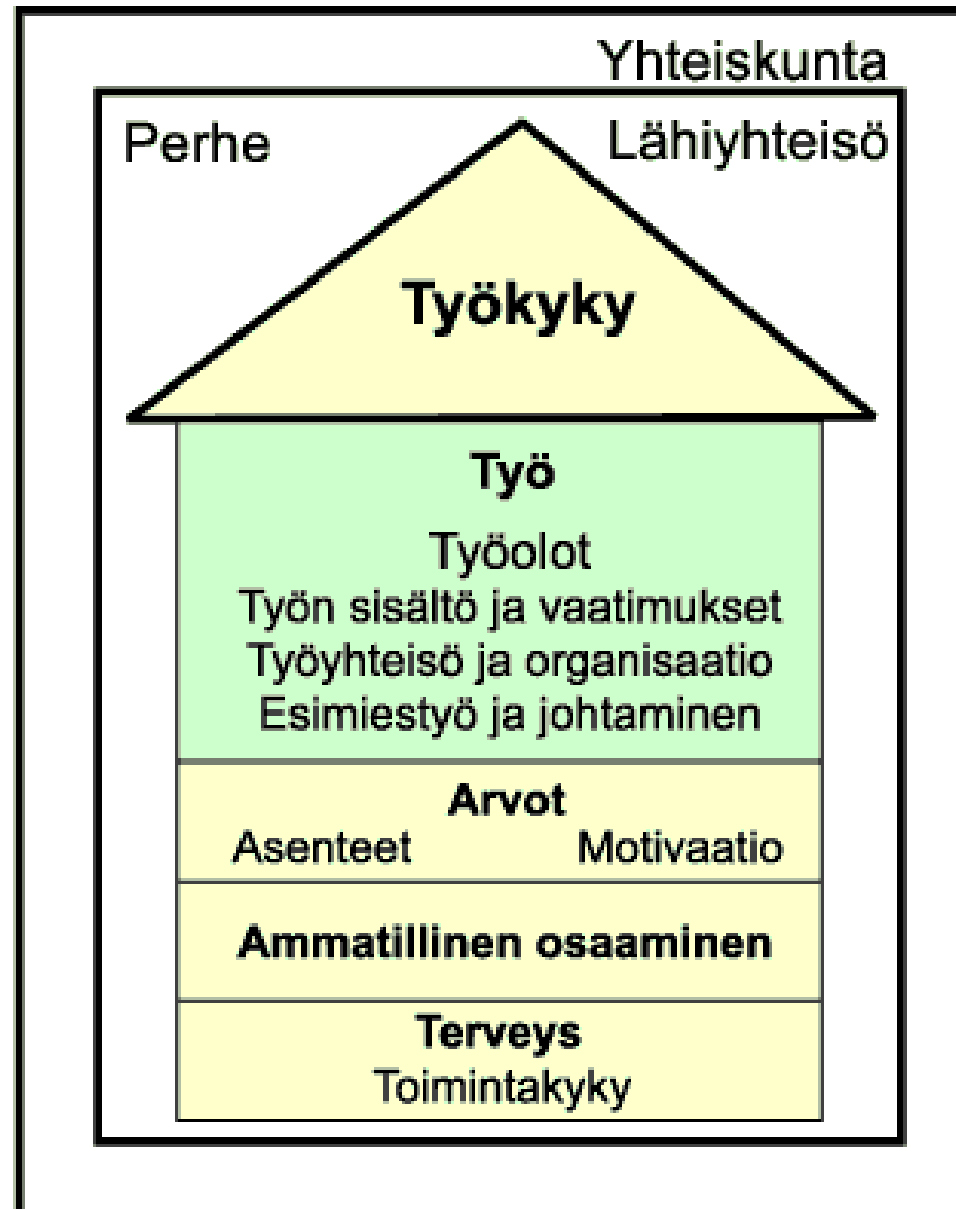


Turvallinen työyhteisö edistää hyvinvointia

- Turvallisessa työyhteisössä autetaan ja tuetaan työtovereita
- Tärkeää on, että erilaisuutta arvostetaan, silloin ihminen kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään ja hänen ei tarvitse pelätä tekevänsä virheitä.
- Hyvässä työyhteisössä myös uskalletaan ottaa ongelmat esille ja havainnoidaan toinen toisensa jaksamista.
- Turvalliseen työyhteisöön liittyvät oleellisesti myös: tasa-arvo, oikeudenmukaisuus, nopea hyvä tiedonkulku, mielekkäät työtehtävät sekä positiivinen kannustava ilmapiiri.



Työkyky



Tykytoiminta

Puututaan mahdollisimman varhain ja ennaltaehkäisevästi niihin tekijöihin ja olosuhteisiin työssä, työympäristössä ja työntekijän terveydessä ja toimintakyvyssä, jotka jatkuessaan johtaisivat työkyvyttömyyteen.



Tyky-kolmio

Työntekijä

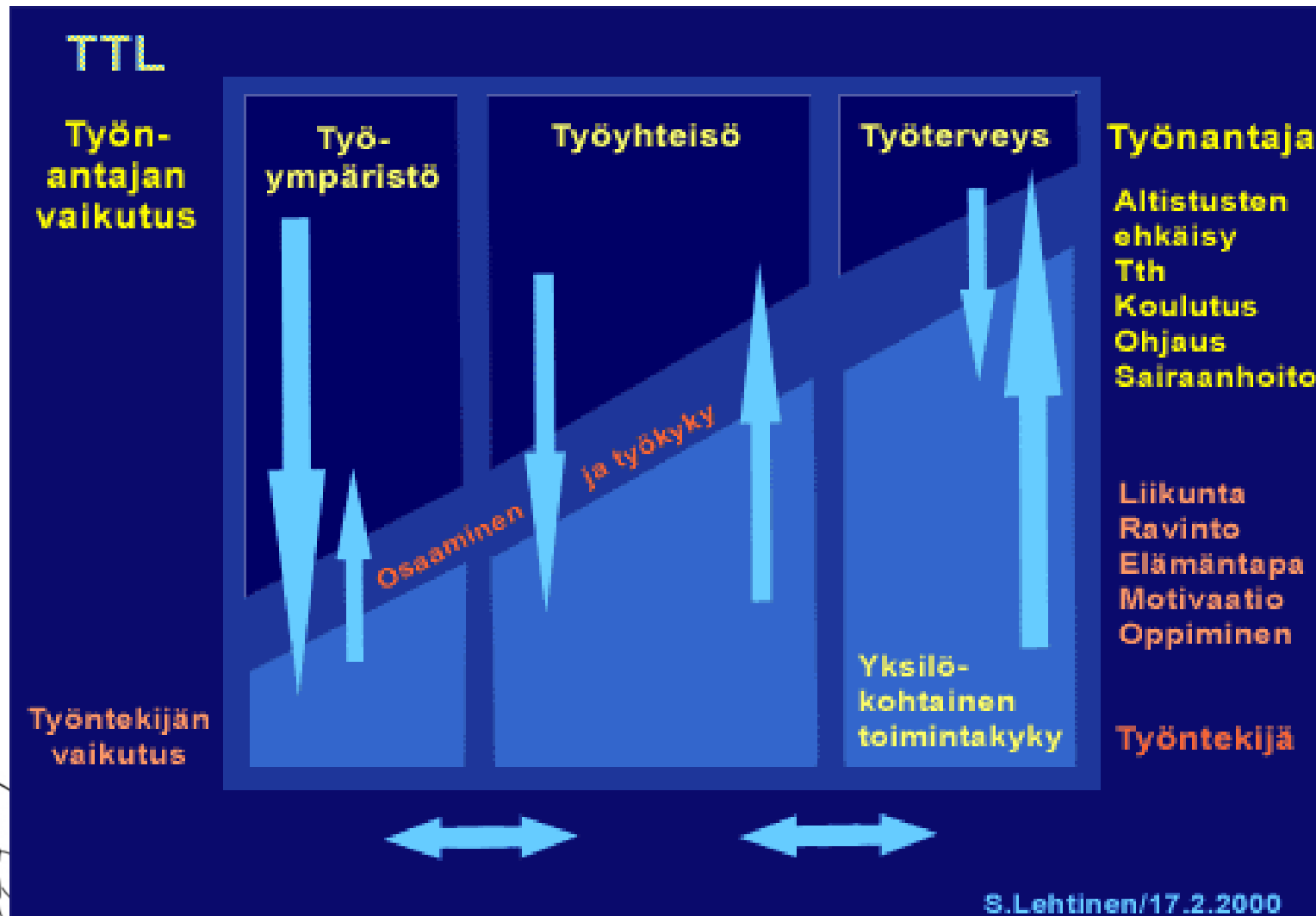
Työ ja työolot

**Työyhteisö
ja -organisaatio**

Ammatillinen osaaminen



Tykytoiminnan osapuolet ja heidän vastuunsa



Miten huolehdin terveydestäni?

- Perimän osuus terveydestämme on vähäisempi kuin omien elämäntapojemme. Terveisiin elämäntapoihin kuuluu reipas liikunta - ainakin 30 minuuttia joka päivä.
- Paino pysyy kurissa liikunnalla ja ennen kaikkea oikeilla ruokailutavoilla, jotka ovat muutenkin terveyden kannalta tärkeitä.
- Tupakointi vaarantaa terveyden, samoin liiallinen alkoholin käyttö.
- Riittävä unen määrä, kanssakäyminen ystävien kanssa ja kulttuuriharrastukset pitävät henkisen vireyden yllä.



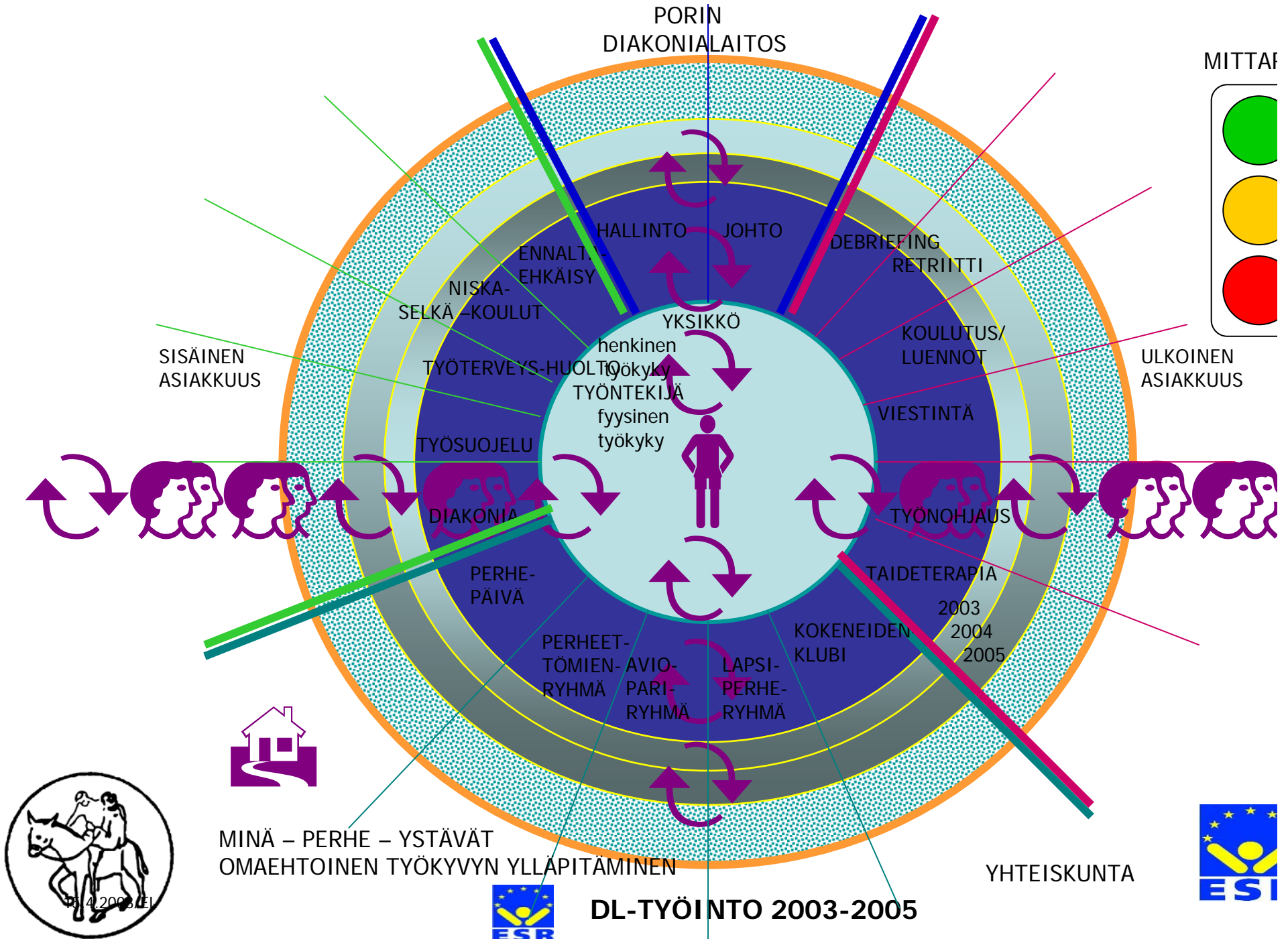
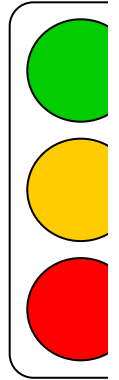
Miten huolehdin työkyvystäni?

- Mieti, onko työ järjestetty sinulle ja työtovereillesi sopivaksi – voisiko sitä kehittää? Jos mielestäsi voi, ole aloitteellinen! Paras tapa edetä on käsitellä tyky-asioita koko työyhteisön kanssa yhdessä.
- Oma toimintakyky on työkyvyn perusta, jota voi itse rakentaa ja ylläpitää.
- Toimintakyvyssä on oleellista riittävä ja monipuolinen liikunta. Olipa työ "kevyttä" tai raskasta, hyvä fyysinen kunto on keskeinen työväline.
- Tietotekniikkaan ja kielitaitoon kannattaa aina panostaa oma-aloitteisesti.
- Terveystä huolehtiminen on myös työkyvyn kannalta keskeistä.
- Jokainen voi omalta osaltaan huolehtia työpaikan myönteisen ilmapiirin kehittämisestä.



PORIN
DIAKONIALAITOS

MITTAT



ULKOINEN
ASIAKKUUS

SISÄINEN
ASIAKKUUS

DL-TYÖINTO 2003-2005

MINÄ - PERHE - YSTÄVÄT
OMAEHTOINEN TYÖKYVYN YLLÄPITÄMINEN

YHTEISKUNTA

