

Unelmien työviikko



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Miksi unelmien työviikkoa kannattaa mallintaa?

Tiedetään, että työhön käytetyn ajan pidentyminen on yhteydessä hyvinvoinnin heikkenemiseen. Työn imu, mahdollisuudet muotoilla työaika, myönteinen tunnetila työpäivän aikana sekä työn merkityksellisyyden kokemus tukevat asiantuntijatyötä tekevien hyvinvointia. (Ropponen ym. 2018)

Työajan, työtilojen ja työtapojen muotoilun keinoin voidaan vaikuttaa työhyvinvointiin ja työn tehokkuuteen muun muassa tauottamalla työaika oman vireystilan mukaan tai valitsemalla työtila, joka on vireyttä ja energisyyttä lisäävä. Kun työntekijä voi muotoilla työtään aikatauluttamalla ja tauoista päättämällä, kokemus autonomisuudesta vahvistuu ja mahdollisuudet työn imun kehittymiseen kasvavat (Tims, Bakker, Derks, & Van Rhenen, 2013).



TYÖKALU: UNELMIEN TYÖVIIKKO

...tukee omaa hyvinvointia, lisää työn mielekkyyttä ja tuottavuutta.

Millaisen viikon voi sanoa olevan unelmien työviikko?

Millainen on työviikko, jossa työaikaan, -tilaan ja -tapoihin liittyviä haasteita on mahdollisimman vähän?

Mikä on tavoitteellinen hyvä tila?

Työtehtävät ja tavoitteet viikolle?

Miten huomioidaan palautuminen?

Mobiilin ja monipaikkaisen työn muotoilua kannattaa tehdä yksin ja yhdessä.





MITEN HYÖDYNTÄÄ TYÖKALUA?

Työviikon mallintamisen vaiheet yksilön ja yhteisön näkökulmasta:

1) **Tunnistaminen - minun työviikkoni**

- Työviikon kartta: Miten, missä ja milloin työskentelen? Mikä kuormittaa? Miten palaudun? Miten eri tekijät (aika, paikka, tapa toimia) vaikuttavat hyvinvointiin?

2) **Kehittäminen - meidän unelmien työviikko**

- Millainen olisi unelmien työviikko meidän työyhteisössämme? Minkä tulee olla toisin? Miten voin itse vaikuttaa, mistä sovitaan yhdessä?

1. TUNNISTAMINEN – minun työviikkoni



Jokainen hahmottelee oman työviikon kartan:
Miten, missä ja milloin työskentelen?
Mikä kuormittaa? Miten palaudun?
Miten eri tekijät (aika, paikka, tapa toimia)
vaikuttavat hyvinvointiin?

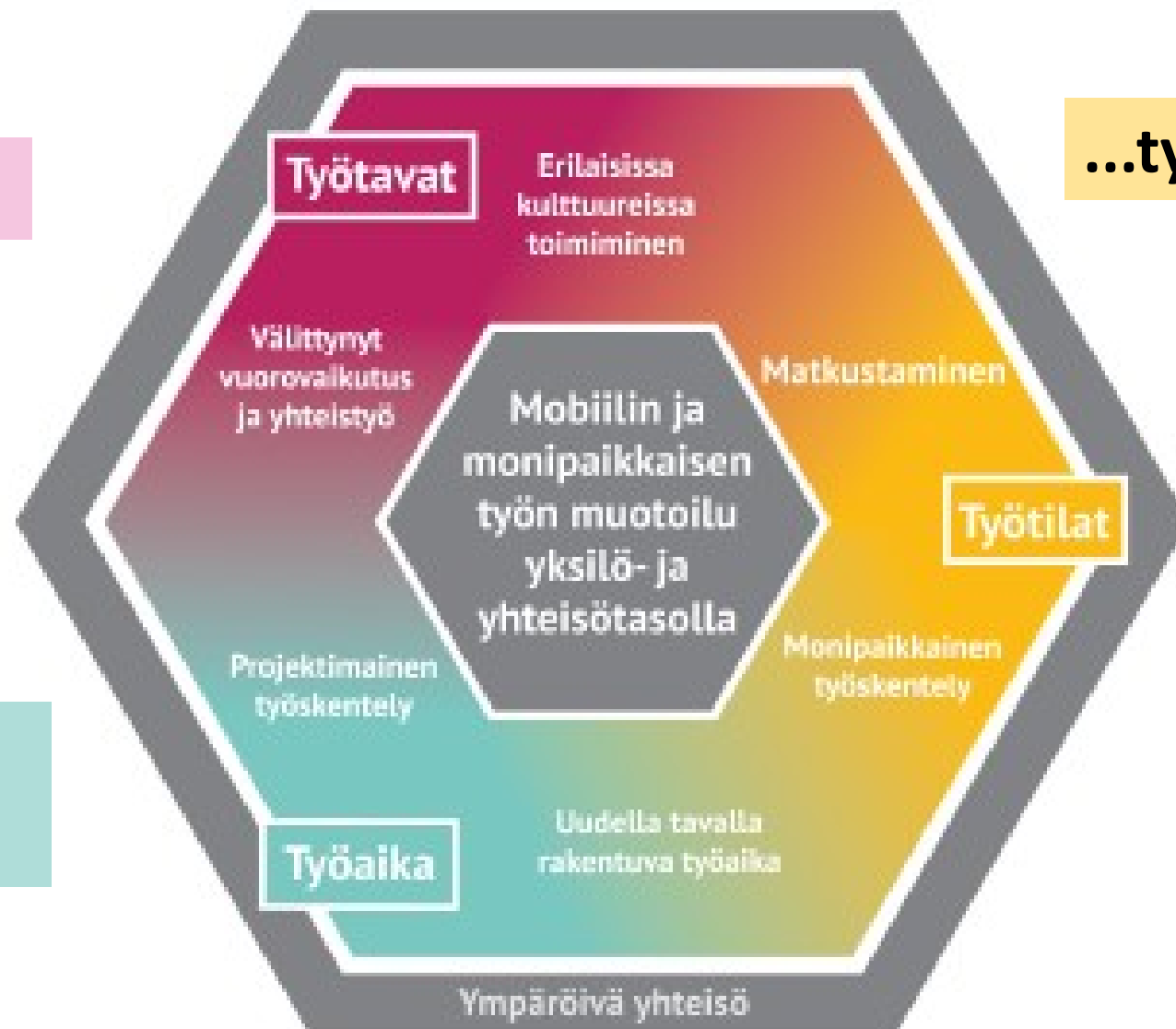
- Sivulla 6-9 on apukysymyksiä oman työviikon tarkasteluun työajan, työtilojen ja työtapojen näkökulmasta.
- Sivulla 10 on esimerkki työviikon tarkastelusta.
- Sivulla 11 mallipohja, jonka voi printata ja johon tehdä merkintöjä.

TUNNISTA MILLAINEN VIIKKOSI ON...?

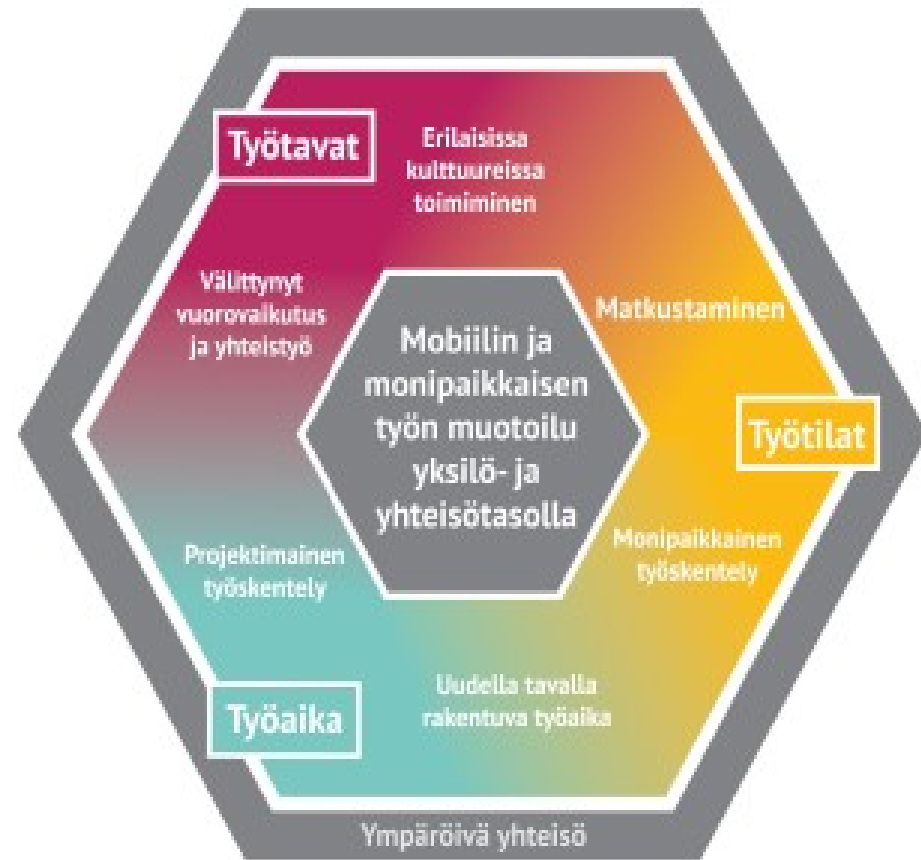
...työtapojen...

...työtilojen...

....työajan
näkökulmasta?



Millainen viikkosi on....

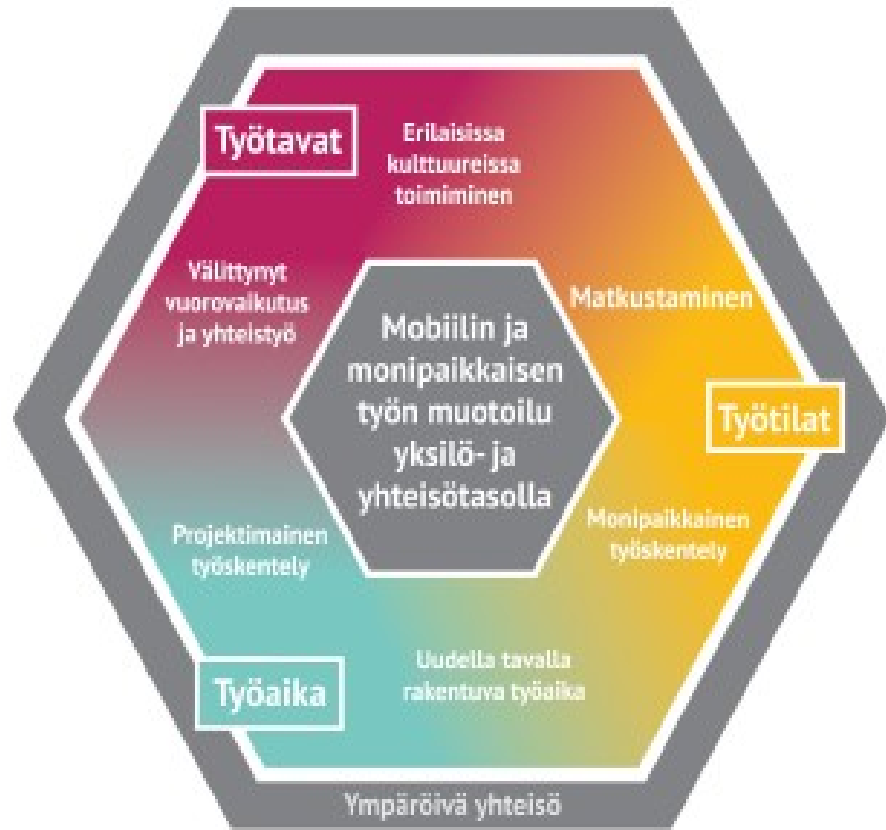


...työajan näkökulmasta?

Tunnistatko ajanhallintaa haastavia ilmiöitä? Kuten...

..kiireen tuntu, työtehtävästä toiseen siirtymiset, päällekkäisyydet, keskeytymiset, tauottaminen, työpäivän pitkittyminen, työajan läikkyminen vapaa-ajalle, sosiaalisen ajan löytäminen, yhteisen jakamisen aika, aika kokouksille ja asioiden yhteiselle käsittelylle, kokousten määrä...

Millainen viikkosi on...



...työtilojen näkökulmasta?

Työn tekemisen paikat – missä työtä tehdään?

Koska ja kuinka paljon etätyötä?

Monipaikkaisuus?

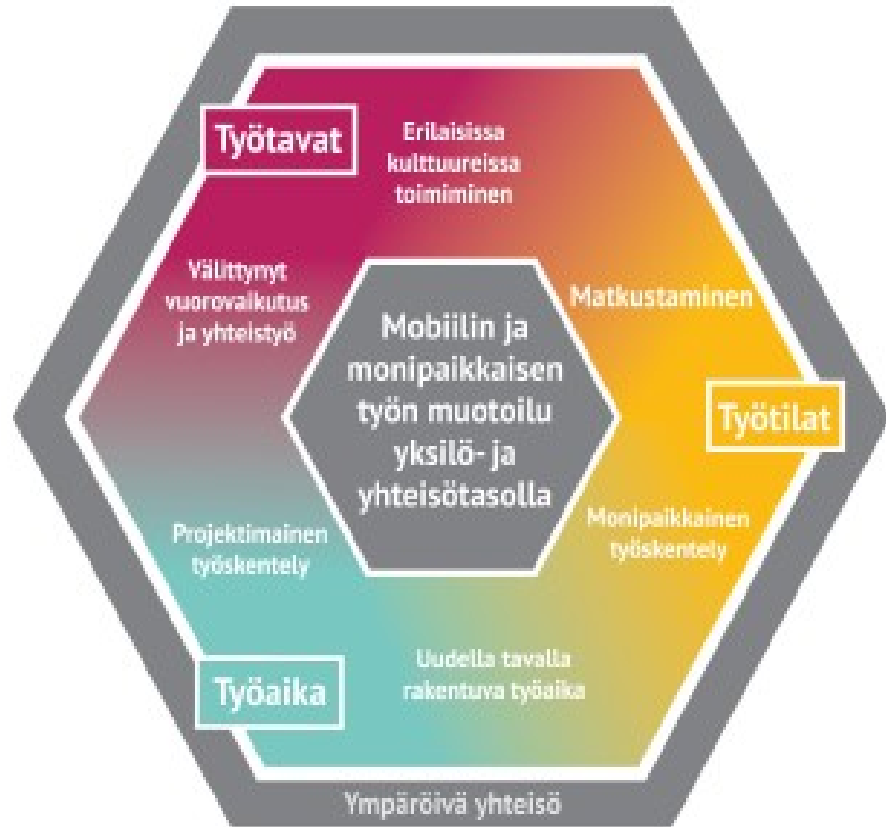
Minkälainen tila? Rauhallinen? Energisoiva?

Tukeeko tila työn tavoitetta?

Virtuaalinen tila?

Yksin / yhdessä?

Millainen viikkosi on...



...työtapojen näkökulmasta?

Työn tekemisen tavat sekä fyysisissä että virtuaalisissa ympäristöissä – miten työskennellään?

Millaisia käytäntöjä on liittyen yhteydenpitoon, kokouksiin, verkkotyöskentelyyn, tiedonjakamiseen, yhteiseen suunnitteluun, osallistamiseen?

Miten työtavat näkyvät työviikon raameissa?

ma

ti

ke

to

pe

la

su

Sähköpostit
omassa
rauhassa
kotitoimistolla

Tiukka
tiimipalaveri,
kiireen tuntu

Esimerkkejä viikkokartan tapahtumista,
mikä toimi/palautti,
mikä ei toiminut/kuormitti

Junassa
työskentelyä,
kirjoittaminen
sujui rauhassa

Kaksi Skype-
kokousta, tiukka
agenda ja yhteys
pätki

Kävelypalaveri
raittiissa ilmassa

ma

ti

ke

to

pe

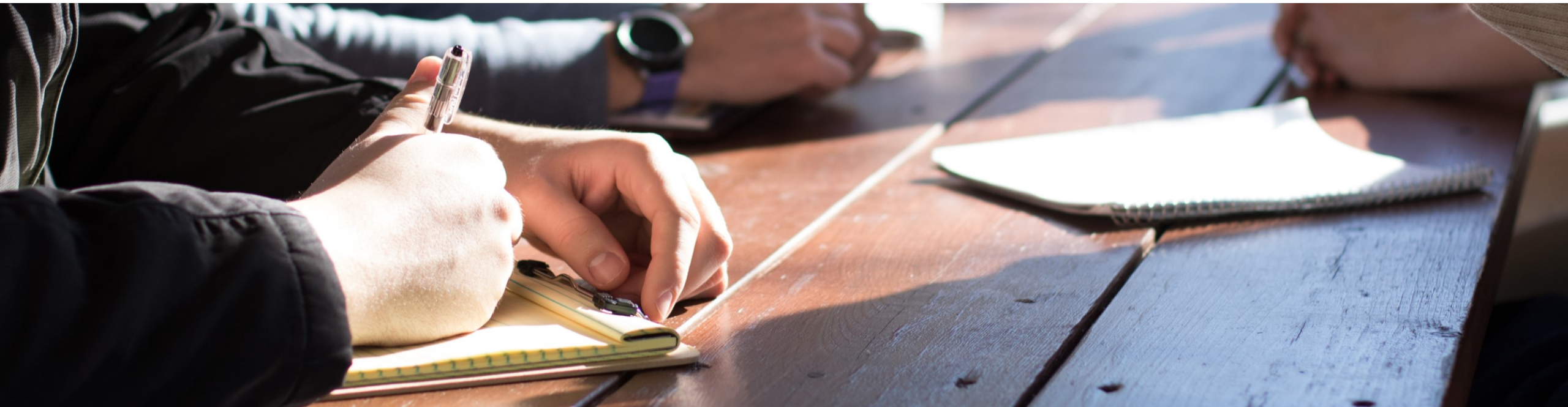
la

su

2. KEHITTÄMINEN – meidän unelmien työviikko



Keskustellaan yhdessä: Millainen olisi unelmien työviikko meidän työyhteisössämme? Minkä tulee olla toisin? Miten voin itse vaikuttaa? Mistä voin itse päättää, mistä sovitaan yhdessä?





Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Työterveyslaitos



HUMAP

