

Työelämätaidot, osa 3

Hyvinvoiva työntekijä

TEAMS

29.5.2024

Uudistuva ja moninainen
vammainen Uudellamaalla

- Tea Kairi, Diakonia ammattikorkeakoulu
- Essi Nuotio, Diakonia ammattikorkeakoulu
- Saija-Maria Johansson, Validia



Euroopan unionin
osarahoittama



Uudistuva ja moninainen vammaistyö Uudellamaalla



Euroopan unionin
osarahoittama



UUDISTUVA
VAMMAISTYÖ

DIAK



Diakonissa-
laitos



STEP
-KOULUTUS



SUOMEN
DIAKONIA-
OPISTO



Tukena

Mitä hyvinvointi sinulle tarkoittaa?

What does wellbeing mean to you?

- 1. Mieti ja kirjoita chattiin*
 - 2. Keskustellaan*
-
- 1. Write in the chat*
 - 2. Let's discuss*



Lähde: kaikki esityksen kuvat kuvapankista



Euroopan unionin
osarahoittama

Hyvinvointi

- Hyvinvoiva ihminen jaksaa paremmin, kokee iloa ja innostusta sekä näkee ympärillään mahdollisuuksia.
- Hyvinvoinnin käsite lähellä terveyden, onnellisuuden, tyytyväisyyden ja hyvän elämän käsitteitä.
- Yksi hyvinvoinnin peruspilareista onkin kokemus siitä, että itseä rakastetaan ja arvostetaan sellaisena kuin on.

[Mitä on hyvinvointi? - Kansalaisareena](#)



WHO:n määritelmä elämänlaadusta

1. Fyysinen terveydentila
2. Psykologinen terveydentila
3. Toimintakyky
4. Sosiaaliset suhteet
5. Ympäristö
6. Arvot

[WHOQOL - Measuring Quality of Life | The World Health Organization](#)



Euroopan unionin
osarahoittama

Hyvinvoiva työntekijä

Työkykyyn vaikuttavat

- Sosiaaliset suhteet
- Terveys ja toimintakyky
- Arvot ja asenteet: voi olla oma itsensä
- Ymmärrys työn ja muun elämän tasapainosta
- Osaaminen ja motivaatio: kiinnostavat ja sopivan haastavat työtehtävät
- Palaute

- *Mitä muuta? What else?*



Aivojen hyvinvointi

- Melun, hälinän ja vilinän vaikutus
- Vaatimus nopeaan reagointiin: puhelin, sähköposti, some etc.
- Stressaantuneessa mielentilassa uuden oppiminen ja muistaminen vaikeaa
- Muistilaput, kalenterit ja muistutukset voivat auttaa
- Priorisointi, riittävä ja laadukas uni, terveellinen ravinto, liikkuminen ja mielekäs tekeminen.
- [Aivojen kevätsiivous – näin huolehdit aivoistasi arjessa \(aivopankki.fi\)](https://aivopankki.fi)



Oman hyvinvoinnin tukeminen

- Tunnistan oman kehoni viestit
- Tiedän, milloin tarvitsen lepoa tai palauttavaa tekemistä

- *Mitkä asiat tuovat elämäni voimaa vapaa-ajallani?*
- *Which things bring me strength during my free time?*



*How can I make
my day "lighter"
or less stressful?*

*Miten voin
lisätä
keveyttä
päivääni?*



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Omien vahvuuksien tunnistaminen

- Tunnistanko, missä olen hyvä?
- Mistä minua on kehuu?
- Mistä työtehtävistä pidän?
- Millaista työtä tai työtehtävää tehdessäni olen parhaimmillani?
- Milloin olet päässyt FLOW-tilaan?



Vahvuuksien kartoittaminen



Via –test: [Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute \(viacharacter.org\)](https://www.viacharacter.org)



SWOT-analyysi/Työhyvinvoinnin swot: [MUTKA-työväline: Työhyvinvoinnin SWOT | Jamk](https://www.mutka.fi/tyohyvinvoinnin-swot)



TE-toimiston ammatinvalintatesti <https://asiointi.mol.fi/avo/responsive/self-evaluation.xhtml>



[Vahvuuksien tunnistaminen – tee harjoitus ja menesty työnhaussa \(duunitori.fi\)](https://www.duunitori.fi/vahvuuksien-tunnistaminen)



CREAR-työkalu <https://crear.fi/language>



Kysy lähipiiriltä tai kollegoilta vahvuuksistasi tai tilanteista, joissa olet menestynyt hyvin



Vahvuuksien hyödyntäminen vammaisalalla

- Kaikille persoonallisuuksille on paikka
- Työtä tehdään omalla persoonalla
- Työyhteisöä rikastuttavat erilaiset taustat, kiinnostuksen kohteet ja koulutukset
- Esim. kulttuuri, taide, musiikki, liikunta

- Asiakkaan toiveet ja vahvuudet esiin? (Person centered planning, PCP)
- [MAPs.pdf \(ldw.org.uk\)](https://www.ldw.org.uk)



Hyvinvoiva työntekijä vammaisalalla

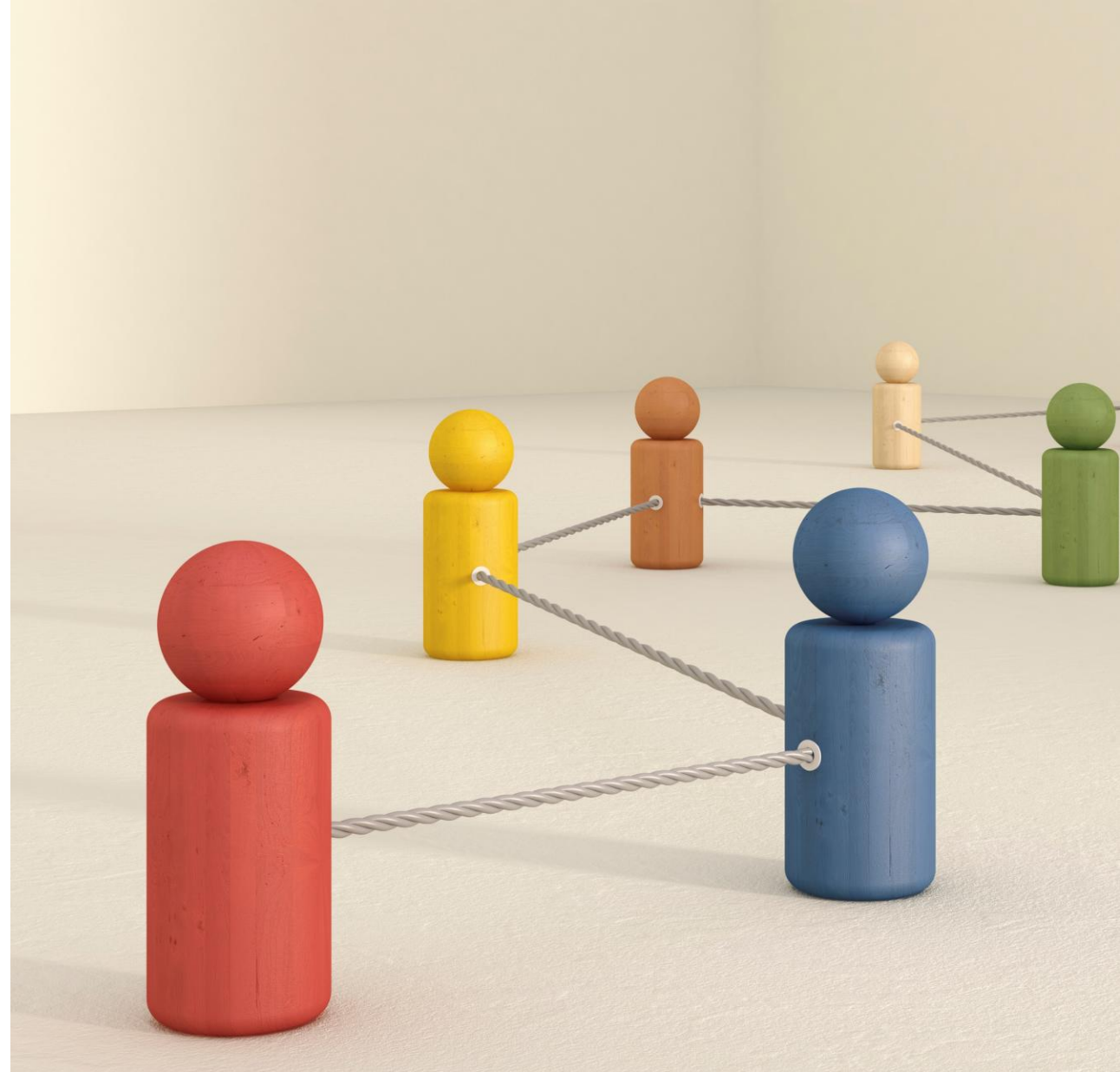
Saija-Maria Johansson



Euroopan unionin
osarahoittama

Viihdy töissä - voi hyvin!

- Työterveyshuolto
- Työsuhde-edut ja palkitseminen
- Turvallinen ja viihtyisä työympäristö, taukojen pitäminen



Viihdy töissä - voi hyvin!

- Sosiaalinen turvallisuus: tasa-arvoinen kohtelu, apua ja tukea työntekoon, selkeä työnkuva
- Eettinen stressi
- Ergonominen työvuorosuunnittelu ja jaksaminen vuorotyössä
- Velvollisuus huolehtia itsestäsi, muista levätä



Fyysinen hyvinvointi työssä

- Ergonomia, apuvälineiden käyttö
- Suojautuminen sairauksilta, asiakkaan tupakoinnilta
- Turvallisuus väkivaltatilanteissa
- Sairaana ei tulla töihin, oikeus sairauslomaan
- Oman toimintakyvyn ylläpitäminen



Kuva: [Väinö Korpinen Oy](#)



Maahanmuuttajataustaisten ihmisten tukeminen

- Avoimuus ja suvaitsevaisuus
- Huomioidaan kulttuuri
- Tuetaan kielellisissä haasteissa
- Autetaan ja tuetaan työnteossa
- Autetaan ja ohjataan suomalaisen työ kulttuurin osaamiseen
- Huomioidaan osaaminen ja ammattitaito



**Mitä haasteita olet kohdannut
hyvinvoinnin ylläpitämisessä
opiskelussasi/työssäsi?**

**What kind of challenges have
you faced in your studies or
work?**

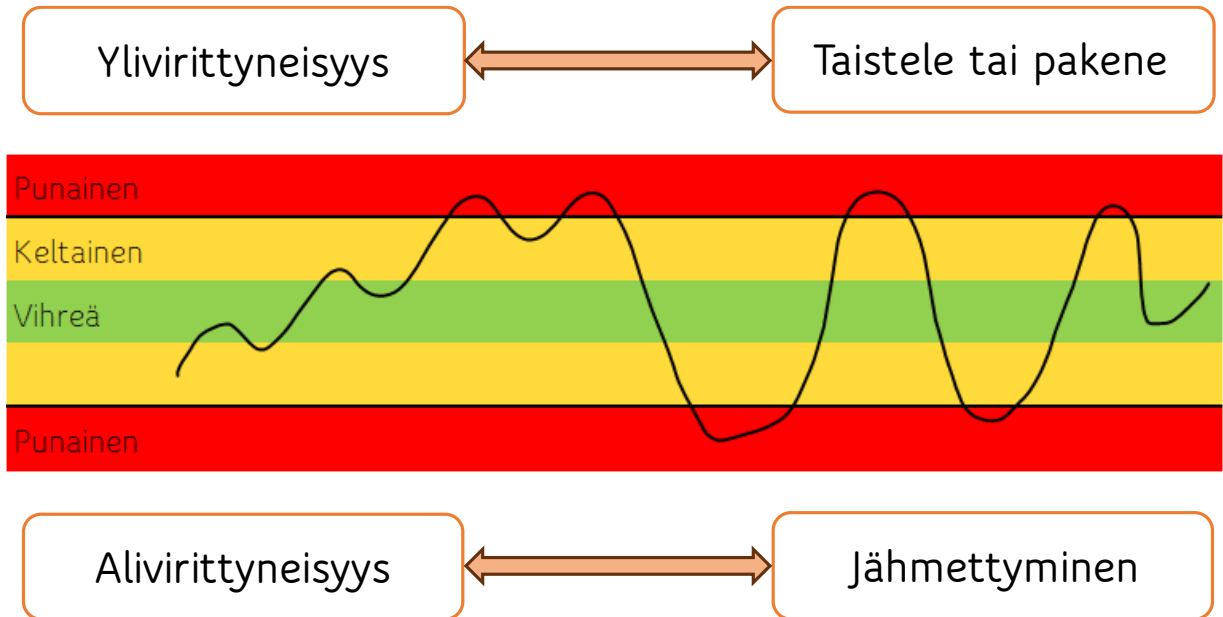


Mitä mielestänne hyvinvoiva työyhteisö edellyttää itseltä tai työkavereilta?
What can you or your colleagues do to improve the wellbeing of the group?



Hengähdystila: stressin säätely – työkaverin tukeminen

- Sietoikkunassa on kolme stressialuetta, joista jokaisella on oma väri.
- ”Liikennevalot”:
 - vihreä tarkoittaa, että on turvallista jatkaa
 - keltainen varoittaa sinua hidastamaan tai pysähtymään ja
 - punainen viittaa siihen, että sinun tosiaan tulee pysähtyä.
- Vihreä alue on optimaalinen tila mentalisoimiseen.
- Alueet eivät ole tosielämässä näin tarkasti rajattuja
- Käyrä kuvastaa stressin kasaantumista, johon työkaverin tulee reagoida. Stressi nähdään tässä neutraalina ”energiana”, jota tarvitaan reagoimiseen.



Lähde: *Emotionele ontwikkeling in verbinding* –kirjaan (Morisse, F., de Belie, E., Blontrock Mieke, Verhasselt Jolien, & Claes Claudia. (2017). *Tehnyt psykologi Lauri Koskinen*

Hengähdystila: stressin säätely – työkaverin tukeminen

- **Vihreä** alue - kosketuksiin omien vahvuuksiensa ja positiivisten kokemuksiensa kanssa. Tästä keskusteleminen on usein helpompaa
- **Keltainen** vyöhyke - teema voi olla raskas ja haavoittuvuuden tunnetta voidaan pitää ”tabuna”: kun tämä tabu rikotaan pystytään luomaan turvallinen ympäristö. Usein olemme hyvin herkkiä työtovereiden reaktioille: tulemmeko kuulluiksi, saammeko heiltä tunnustusta ja tukea?
- Huomaako työtoverinne, että olet ”pukeutuneena keltaiseen”? Jotkut haluavat pohtia asiaa itse, eivätkä halua työtovereiden kiinnittävän huomiota häneen. Toiset taas pyytävät työtovereitaan kiinnittämään huomiota siihen, jotta voivat huomata nopeammin olevansa stressaantuneita.

Lähde: Emotionele ontwikkeling in verbinding” –kirjaan (Morisse, F., de Belie, E., Blontrock Mieke, Verhasselt Jolien, & Claes Claudia. (2017). Tehnyt psykologi Lauri Koskinen

