

LIIKKEELLE TYÖKYVYN PUOLESTA

Työpaikoilla otetaan käyttöön liikunnallisia keinoja työpäivän aikana työkyvyn ja työhyvinvoinnin vahvistamiseksi.



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Tervetuloa!



LEDI GROUP



Betset

KUMURA



REKKA
GROUP

KESPRO



**KESKI-SUOMEN
KAUPPAKAMARI**



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIIKKEELLE – työpaja 19.9.2023

Aika 19.9. 23 klo 12:30 – 15:30, kahvi- ja jaloittelutauko n. klo 13:45-14:00

Paikka JAMK Lutakon kampus, Dynamo rakennus, Koivuluokka 505, 5. krs, Piippukatu 2, Jyväskylä

Ohjelma

Tervetuloa! Katja Järvelä

ReBounce kevääseen; palautellaan mieliin kevään KickOff –tapahtuma, Eija Janhunen

Tästä lähdimme liikkeelle

- SAT-kartoitus tiivistetysti, Jyrki Saarela
- Työkyvyn itsearviointin kysely, Essi Heimovaara

Pystyporinat liikkeessä: onnistumisia ja ideoita

Kohti tavoitteita ja liikunnallista toimintakulttuuria, Reetta Laakkonen ja Kirsti Siekkinen

Muut ajankohtaiset ja tärkeät asiat

Tavoitteena on saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työpäivän aikana työkyvyn ja työhyvinvoinnin vahvistamiseksi.
www.jamk.fi/liikkeelle
www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle työkyvyn puolesta

Mistä on
kyse?

Projektin nimi:	Liikkeelle työkyvyn puolesta
Ajankohta:	3/2023 - 8/2025
Toimintalinja:	4 Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
Eryitystavoite:	4.2. Uutta osaamista työelämään
Rahoitus:	Keski-Suomen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Toteuttaja:	Jamk
Osallistujat:	20 työpaikkaa Keski-Suomen alueelta edustaen eri toimialoja
Työskentelytapa	Työyhteisölähtöinen ja henkilöstöä osallistava Yhteiskehittämisen ja palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntävä Joustavasti lähi- ja etätoteutuksina



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Valtakunnallinen Liikkuva työelämä –viikko

<https://liikkuvatyoelama.fi/liikkuva-tyoelama-viikko/>

TAUKO TEKEE TERÄÄ

Venytykset ja lepo tuovat vastapainoa fyysisesti kuormittavaan työhön. Parin minuutin kävely tekee ihmeitä istumatyöläiselle. Rauhallinen tauko on puolestaan tarpeen sosiaalisesti kuormittavissa työtehtävissä.

Tyyli on vapaa, kunhan vaan muistat pitää taukoa. Se virkistää ja palauttaa, auttaa katkaisemaan stressiä, parantaa työkykyä sekä suojelee terveyttä.

Liikkuva työelämä -viikkoa vietetään 18.–24.9.2023.

Viikon teemana on tauot.

KANNUSTA KOKO TYÖYHTEISÖ MUKAAN!

Liikkuva aikuinen -ohjelma vastaa tällä kampanjalla presidentti Sauli Niinistön liikkumishaasteeseen. Toivomme, että jokainen Liikkuva työelämä -viikkoon osallistuva organisaatio heittää haasteen eteenpäin. Presidentti Niinistön haasteeseen voi osallistua pitkin syksyä kävellen tai muuten liikkumalla sekä haastaa muita sosiaalisessa mediassa aihetunnisteella #liikkumishaaste.



Uusin silmin:

Aktiivisella tauolla voit saada uuden näkökulman työtehtäviin, mikä edistää ongelmanratkaisua ja luovuutta.



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Yhteiskehittäen ja palvelumuotoillen kohti liikunnallista työelämää



Kuva: <http://toolkit.designthinking-socialup.eu/fi/muotoiluaajatelu-opas>

REBOUND
KickOff –tilaisuus
11.5.2023 / koonti
Eija Janhunen

**LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA**

Liikkeellä ja liikunnalla kohden työhyvinvointia ja työssä jaksamista!

KICK-OFF
11.5. klo 13–16
luokka D505 (5. krs)
Valitse paras tie huipulle, ota portaat!

Euroopan unionin
raahoittama | jamk | www.jamk.fi/liikkeelle

19.9.2023



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle –projekti yhteiskehittäen

VASTAVUORONIN YHTEISSUUNNITTELU

Tavoitteiden tarkentaminen
Kehittämismenetelmien valinta
Toimintamallien ja työkalujen testaus ja kokeilu
Tuki ja ohjaus

UUDEN TIEDON TUOTTAMINEN YHDESSÄ

Liikunnallisten toimintamallien ja työkalujen
räätälöinti työpaikkojen käyttöön
Toimintakulttuurin muutoksen valmennus ja
tuki
Arvioinnit ja kartoitukset

LIIKUNNALLISTEN TYÖKALUJEN JA TOIMINTAMALLIEN HYÖDYNTÄMINEN ARJESSA

Toimintamallien merkityksellisyys
työyhteisöissä
Tulokset näkyväksi – tulosten ja
kokemusten levittäminen

VERKOSTOMAISEN TOIMINNAN KÄYNNISTYMINEN

Tavoitteet ja menetelmät
Palvelumuotoiluprosessin käynnistyminen
Pienryhmätyöskentely

LIIKKEELLE YHDESSÄ TEHDEN

Suunnittelu
Osallistujat ja resurssit

YHDESSÄ RAKENTUVA
KEHITTÄMISTOIMINTA

Soveltaen Sipari ym. 2021

19.9.2023



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Palvelumuotoilun periaatteet



19.9.2023

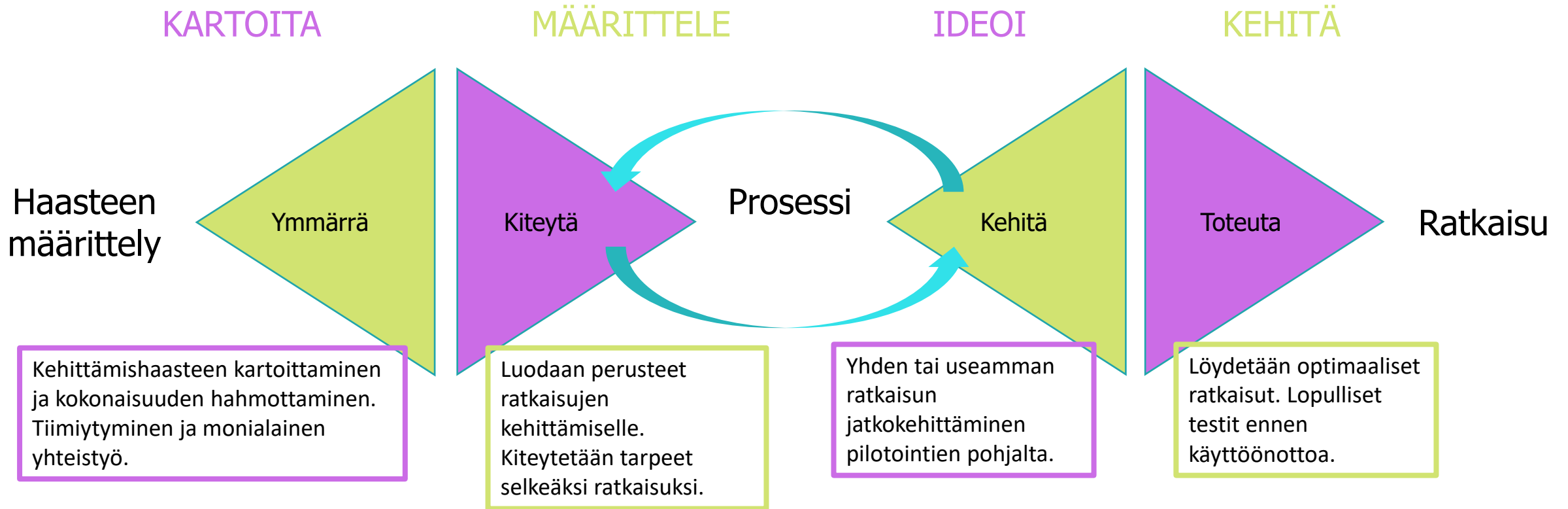
Kuva: <http://toolkit.designthinking-socialup.eu/fi/muotoilujattelun-opas>



Euroopan unionin
osarahoitama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

Liikkeelle –projekti palvelumuotoillen



19.9.2023

Soveltaen Koivisto ym. 2019; Design Council 2014).



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

Post-it koonti

**LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA**

Liikkeellä ja liikunnalla kohden
työhyvinvointia ja työssä jaksamista!

KICK-OFF
11.5. klo 13-16
luokka D505 (5. krs)
Valitse paras tie huipulle, ota portaati!



Euroopan unionin osarahoittama

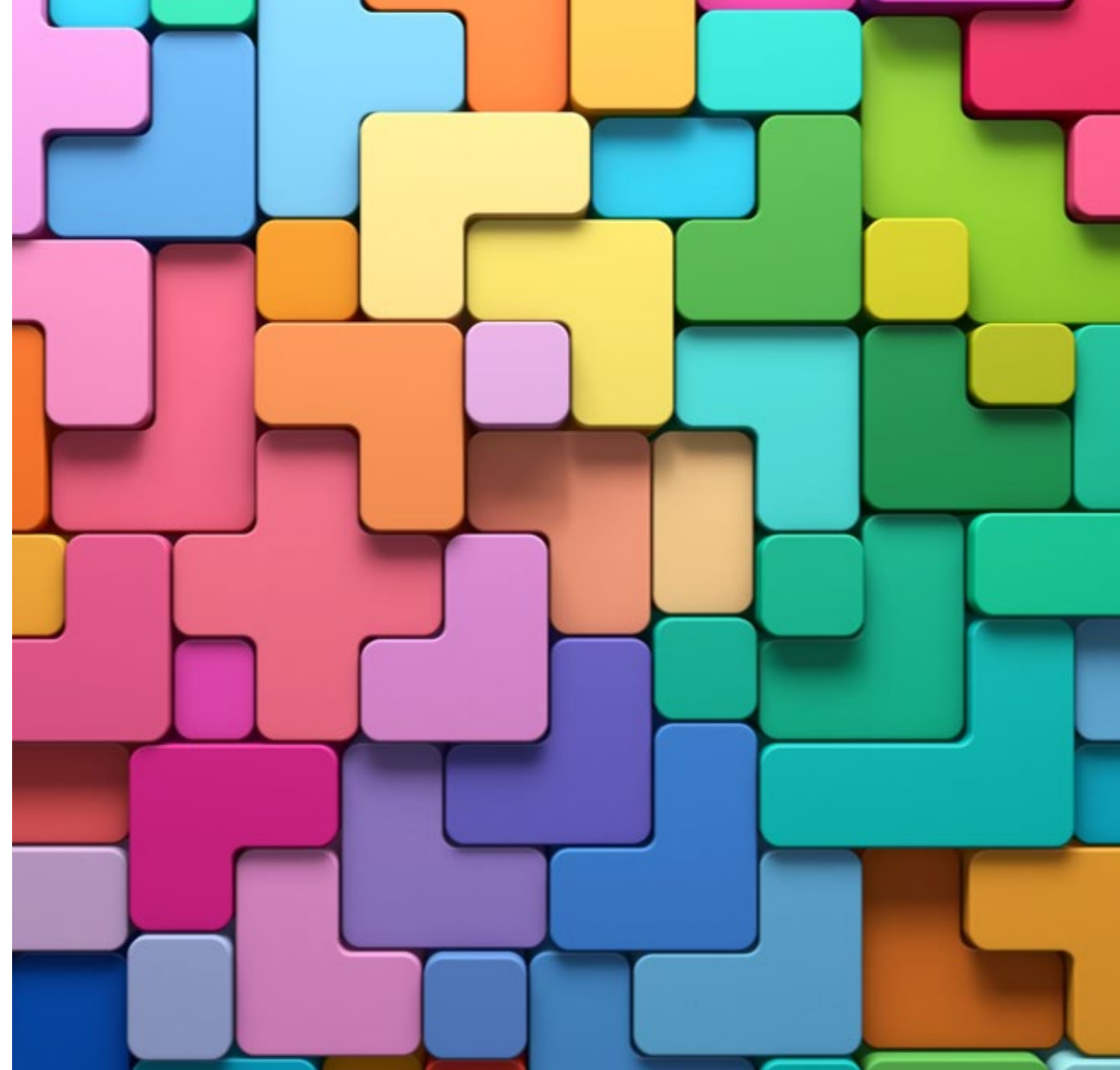


jamk



www.jamk.fi/liikkeelle

19.9.2023



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

Tavoitteet & toiveet

Yhteistoiminta muiden yritysten kanssa

Johdon 100% sitoutuminen

Työterveys- huollon aktivointi

Konkreettisia viestintä- materiaaleja

Osallistujien ja liikunnan määrä kasvaisi

Saada kaikki liikkumaan, ymmärtämään oma vastuu

Toimenpiteet arjen tavoiksi

Liikunta- strategia

Tuki- ja liikuntaelin & mielent. Sairauspoissaolot vähenee

Mittareita edistymisen seurantaan

Yhteisöllinen "herätys" liikuntaan

Saada kaikki ymmärtämään liikunnan tärkeys työkyvylle / -hyvinvoinnille

Uusia ohjeita / toimintatapoja arkeen pysyvästi

Ajatusmallin muutos, niin johdon kuin henkilöstön osalta → on sallittua liikkua

Hyvinvoinnin lisääntyminen organisaatiossa

Vinkkejä työryhmän kasaamiseen & motivointiin

Positiivinen ryhmäpaine?

Saataisiin motivoitua ne liikkumaan ketkä ei liiku

Kuinka löytää erilaisia keinoja liikunnan lisäämiseen?

Saada liikkuminen normaaliksi osaksi työpäivää

Työyhteisö innostuu myös

Konkreettiset muutokset & ideat

Rima liikkumiseen mahd. alhaalla

Kuinka saada ei-aktiiviset mukaan?

Mikroliikunnan lisääminen

Parantaa työnantaja- mielikuvaa

Saada työnantaja ymmärtämään miten tärkeää liikkuminen on työhyvinvoinnille

Konkreettisia vinkkejä liikkumiseen työpäivän aikana

Liikunnan ilon löytymisen

Saada työkalut / ideat miten päästään tavoitteisiin



Keinot

Työpaikka mahdollistaa erilaisia liikunnallisia kokeilu	Tunti omaa omanlaista liikunta-aikaa per viikko	Kahvitaulla kävely	Liikkuvat palaverit	Liideri/ PT / kädestä pitäjä / positiivinen potkija / kannustaja	Joogamatto
Työajalla liikkuminen → palkitseminen	Työaikaan sisältyvä liikunta-aika (1h/pvä)	Säännöllinen taukoliikunta (muistutukset, sovellukset)	Kävelypalaverit (ulkona)	Kävelymatto (Teams-palaveriinhin yms.)	Pingispöytä Golfsimulaattori Padel kenttä
Kilpailut ja haasteet	Mahdollisuus liikkua työpäivän aikana	Yhteiset liikuntatauot (myös Teamsissa)	Kävelypalaverit	Mahdollisuus roikkua	Jumppapallo
Yhteiset liikuntavuorot	Työaikaan liikuntaan 1-2h / vko		Kävelypalaverit	Minikuntosali toimistolle	Kävelymatto sähköpöydän alle!

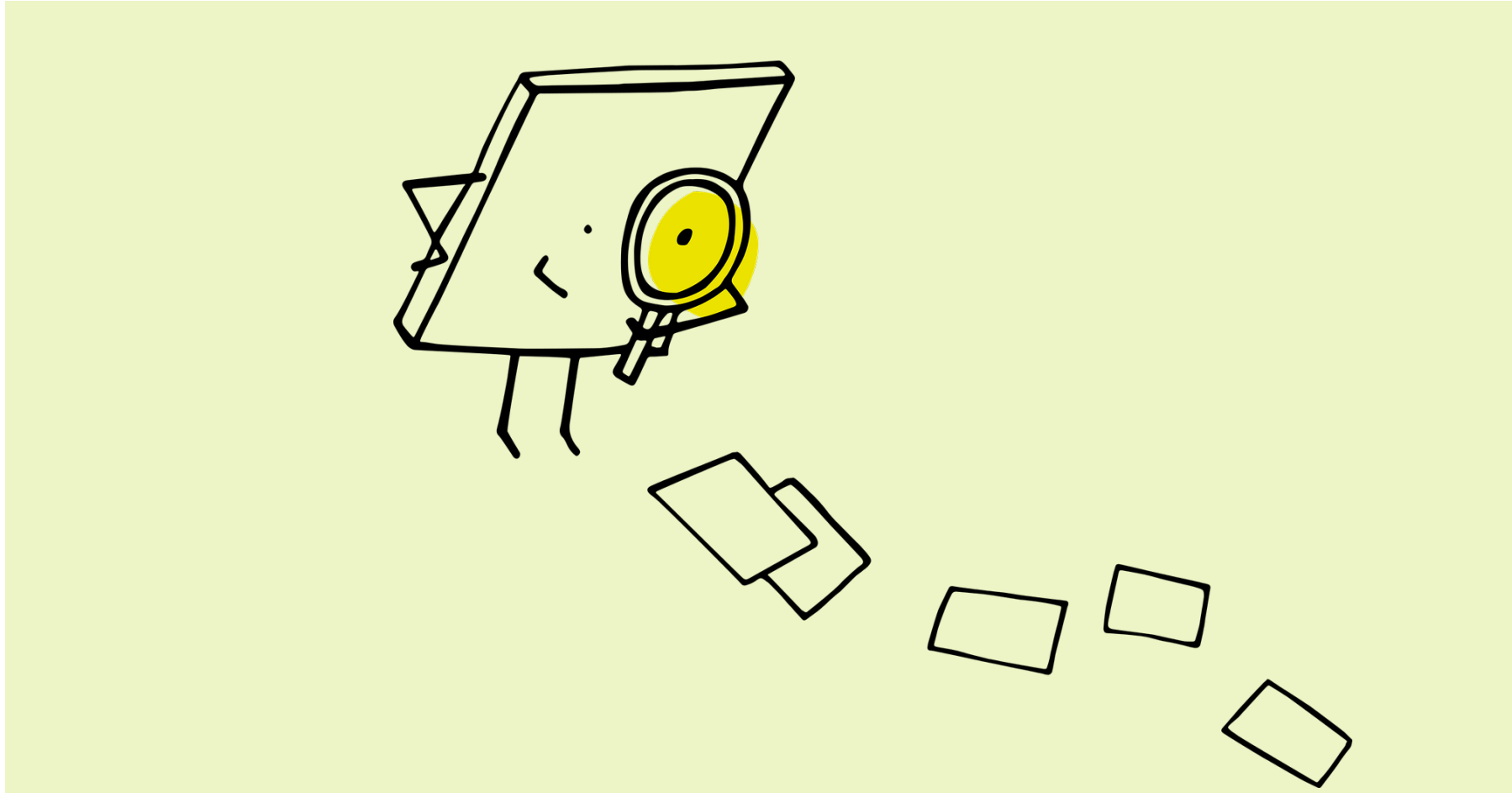
19.9.2023



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

Syksyn aikana jatketaan työpaikkatapaamisten merkeissä ja työpaikkakohtaisten tavoitteiden asettamisessa



19.9.2023

Kuva: <http://toolkit.designthinking-socialup.eu/fi/muotoilujattelun-opas>



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

Ajankohtaiset ja tärkeät asiat

- Syksyn yhteiset työpaja 19.9., 1.11. ja 12.12. klo 12:30-15:30
- Työpaikkakohtaisten tapaamisten aikataulutus menossa ja sijoittuvat syys-lokakuulle.
- Työsuojelu- ja työhyvinvointihenkilöstölle suunnatut työpajat toteutetaan Teamsilla ja yhteistyössä Työturvallisuuskeskuksen kanssa, tilaisuudet sijoittuvat loppuvuoteen.
- Liikkeelle-tiimi on käytettävissä projektin esittelyyn ja henkilöstön innostamiseen mukaan.
- Liikkeelle-projektin nettisivut: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille>
- Valtakunnallinen Liikkuva työelämä -viikko: <https://liikkuvatyoelama.fi/liikkuva-tyoelama-viikko/>



Liikkeelle projektitiimi

Katja Järvelä

Projektipäällikkö

katja.jarvela(a)jamk.fi

050 473 8593



Reetta Laakkonen

Liikunta ja terveys

(Liikkuva aikuinen –ohjelma)

reetta.laakkonen(a)jamk.fi

044 459 6168



Kirsti Siekkinen

Työ- ja toimintakyky,

työfysioterapia

kirsti.siekkinen(a)jamk.fi

050 368 5250



Essi Heimovaara-Kotonen

Työhyvinvointi ja työkyky

essi.heimovaara-

kotonen(a)jamk.fi

040 567 1054



Eija Janhunen

Palvelumuotoilu

eija.janhunen(a)jamk.fi

040 186 2669



Juho Jäppinen

Viestintä

juho.jappinen(a)jamk.fi

050 471 3702



Projektin julkinen sivu:

www.jamk.fi/liikkeelle

Osallistujaorganisaatioiden oma sivu:

www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu