

Henkilöstökysely: Liike ja palautuminen työpaikalla

Avaa kyselylomake [TÄSTÄ](#)

Mikä: Henkilöstökysely, jolla voi kartoittaa

- millainen liikunnallinen toimintakulttuuri työpaikalla vallitsee
- miten työpaikalla liikutaan ja palaututaan
- mitä toiveita ja tarpeita henkilöstöllä on

Miksi: Teemme työtä n. 8h päivässä ja 1600h vuodessa. Hyvinvoinnin kannalta on väliä mitä työpäivän aikana tapahtuu. Kyselyllä saadaan realistinen kuva vallitsevasta tilanteesta sekä henkilöstön toiveet ja tarpeet työpäivän aikaiselle liikkeelle ja palautumiselle.

Miten: Sähköinen kysely tai paperiset lomakkeet täytettäväksi esim. taukotilassa. Tulosten purku henkilöstölle järjestetyssä työpajassa, jossa yhteisesti keskustellaan ja ideoidaan toimenpiteitä.

Milloin: Kun haluat lähteä kehittämään työpaikalle liikuntamyönteisempää työkulttuuria. Aloita kyselyllä, koska sen tulosten helpompi lähteä asettamaan tavoitteita ja valitsemaan toimenpiteitä jotka vastaavat henkilöstön tarpeisiin ja toiveisiin ja tukevat hyvinvointia

Vinkkejä:

- Osallista kaikki vastaamaan kyselyyn.
- Tulosten purku: varaa riittävästi aikaa yhteiselle keskustelulle ja ideoinnille, osallista henkilöstöä tavoitteiden ja toimenpiteiden suunnitteluun, huomioi erilaiset työnkuvat, hyödynnä tarvittaessa pienryhmätyöskentelyä.



Vallitseva liikuntakulttuuri, toiveet ja tarpeet –kysely

LIIKKEELLE
TYÖKYVYVN
PUOLESTA

Taustatiedot

1. Perustiedot

- nainen
- mies
- muu
- en halua kertoa

- ikä alle 20 v.
- ikä 20–34 v.
- ikä 35–44 v.
- ikä 45–54 v.
- ikä 55–64 v.
- ikä 65+ v.

2. Työtyytyväisyys. Valitse omaa työtä tekemistä kuvaavat kohdat.

- Pääasiassa irtamatyötä (esim. näyttämötyöt)
- Pääasiassa selkomatyötä
- Suhteellisen vaikeiden sekä irtamista että selkomista
- Pyydyttiin kevyttä työtä
- Pyydyttiin raskaasta työstä (vältettiin nostamista jms. voimien käyttöä)
- Sekä pyydyttiin kevyttä työtä että raskaasta työstä
- Pyydyttiin kuormittavaan työhön
- Muu, mikä _____

3. Työn tekemisen paikka. Valitse omaa työtä tekemistä kuvaavat kohdat.

- Teen enimmäkseen töitä työpaikalla
- Teen enimmäkseen etätöitä
- Teen töitä työpaikalla ja etänä ja työaika jakautuu melko tasaisesti lähi- ja etätöihin
- Teen töitä osittain kotona työkohteissa
- Työni sisältää väkitoimien matkustamista /matkustusta
- Muu, mikä _____

Vallitseva liikuntakulttuuri organisaatiossa

4. Kuinka tärkeiksi sinä koet liikunnan ja palautumisen mahdollisuudet omassa organisaatiossi toimintakulttuurissa? (asteikko 1-5, 1 = ei tärkeä, 5 = erittäin tärkeä)

1 2 3 4 5

5. Oletko setonain millaisia liikunnan ja/tai palautumisen mahdollisuuksia työpaikallasi tarjoaa tällä hetkellä henkilökohtaisella työväkivälillä?

- Kyllä
- En

6. Oletko setonain millaisia liikunnan ja/tai palautumisen mahdollisuuksia työpaikallasi tarjoaa tällä hetkellä henkilökohtaisella työväkivälillä?

- Kyllä
- En

7. Koetko, että nykyiset organisaatiosi tarjoamat liikunta- ja/tai palautumismahdollisuudet tulevat työtyytyväisyyttä ja hyvinvointia?

- Kyllä
- Ei

8. Koetko työpaikallasi ilmapölystä, sisäilmaa, että se kannustaa ja tukee liikunnan ja/tai palautumisen työväkivälillä?

- Kyllä
- Ei

9. Osaatko organisaatiosi järjestelmien liikuntatietojen, -raporttien tai -ohjelmien?

- En koskaan
- Toinaan
- Lähellä aina
- Joka kerta

10. Mitkä ovat mielestäsi suurimmat haasteet tai ongelmat liikuntaa ja/tai palautumista työväkivälillä?

Avoin vastaus:

Toiveet ja tarpeet

11. Millaiset asiat motivoivat sinua liikunnan ja/tai palautumisen työväkivälillä?

- Liikunnan annettu lupa ja aika
- Yhteisiä liikuntatunneita
- Koettu työtyytyväisyys ja -hyvinvointi ja -tunneet
- Työväkivälillä tulla ja spartaa
- Joidon kannustus ja esimerkki
- Erilaiset palautumisen keinot
- Hyvinvointi- ja kuntomittaukset/työty
- Liikunta ja palautuminen tukevat puhe-työtyytyväisyyttä ja -hyvinvointia
- Mahdollisuus osallistua suunnitteluun
- Joku muu mikä: _____

12. Millaiset työnantajan tarjoamat mahdollisuudet olisivat sinut lähemmäs liikuntaa työväkivälillä?

- Aktiivisuuteen kannustavat kaksipuoliset työpaikalla (säädettyvät päivät, lämpötila, työpaikalla työväkivälillä, urppapallo jne.)
- Työnantajan tarjoamat erilaiset kannustukset
- Liikunnan ja aktiivisuuteen kannustavat tilat ja välineet (liikuntatietojen, urppapallo, kunninhuolto, kahvakuula jne.)
- Ohjattu tauko liikunta paikan päällä
- Työpaikan tukemat erilaiset lajitoimintat
- Työnantajan tarjoamat liikuntasuorat
- Aktiiviset palaverit/työty (esim. lämpötila- ja -tunneet)
- Työpaikan sisäiset seuraukset, kilpailut ja haasteet
- Tavoitteellisuusasetukset/ohjelmat
- Asiantuntemus sosiaaliset (talkoot ja palautumistilat)
- Työpaikalla käyttää liikunnan esim. 1 h viikossa
- Joku muu mikä: _____

Kiitos vastauksestani!



Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027



Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027



Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu