

Miksi työkyvyn johtaminen on tärkeää?

30.8.2024, Jamk

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle organisaatiot



LEEDI GROUP



Betset

KUMURA



**KESKI-SUOMEN
KAUPPAKAMARI**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle projektin päätavoite

Saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työkyvyn vahvistamiseksi ja työhyvinvoinnin kehittämiseksi.

- Yrityskulttuurin muutos onnistuu, kun työpaikat saavat osaamista ja kokemusta sekä tukea ja ohjausta liikunnallisten toimintamallien hyödyntämisestä hyvän työelämän kehittämiseksi.

Osatavoitteet

1

Kehittää liikunnallisia toimintamalleja ja työkaluja työpaikkojen tarpeisiin. Yksi työkaluista suunnataan erityisesti työsuojelu- ja työhyvinvointihenkilöstön käyttöön.

2

Lisätään työpaikoille osaamista, tietoa ja ymmärrystä, miten voidaan vaikuttaa henkilöstön työkykyyn liikunnallisin keinoin.

3

Tukea työpaikkoja saavuttamaan Liikkuvan työelämän suositusten tason kaksi, jolloin **liike & palautuminen kuuluvat osaksi työpäivää.**



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HENKILÖSTÖLIKUNNAN
BAROMETRI 2021



74%

Työikäisistä ei liiku
riittävästi



Liikkeelle projektin tausta ja tarve

- Noin kolme neljästä työkäisestä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi, mikä aiheuttaa noin 3 mrd euron vuosittaiset kustannukset menetettynä työpanoksena ja terveydenhuollon kuluina.
- Liikunta on alihyödynnetty keino parantaa ja ylläpitää henkilöstön työkykyä.
- Työpaikoille suunnattuja matalan kynnyksen liikunnallisia työkaluja ja toimintamalleja ei ole helposti saatavilla.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET



Ei millään tasolla olevat organisaatiot 20,2%



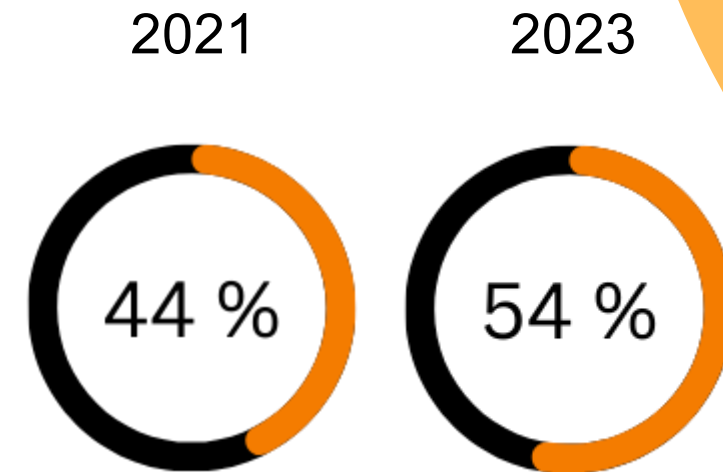
Euroopan unionin osarahoittama

Työhyvinvoinnin johtamisen strategiset lähtökohdat

Mitä suunnitelmallisemmin työhyvinvoinnin edistämistä johdetaan, sitä paremmat mahdollisuudet henkilöstöllä on aktiivisuuteen ja liikkumiseen työssään.

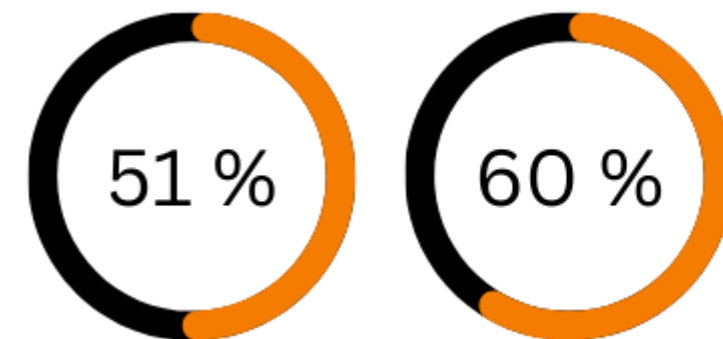
Tavoitteet

Organisaatiossa on henkilöstön työhyvinvoinnin kehittämiseksi kirjalliset tavoitteet. **Tavoitteet päättäneiden organisaatioiden osuus.**



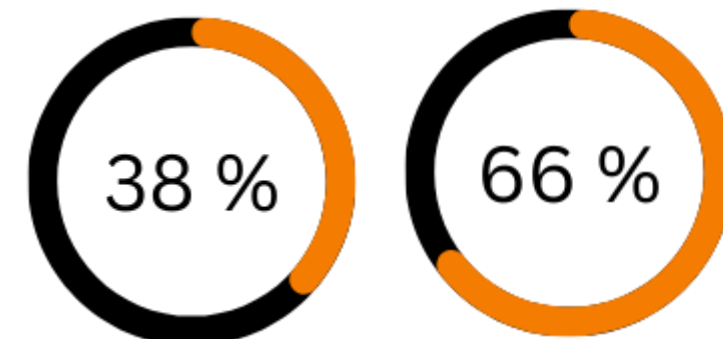
Suunnitelma

Organisaatiossa on kirjallinen vuositason suunnitelma henkilöstön työhyvinvoinnin edistämiseen. **Suunnitelman tehneiden organisaatioiden osuus.**



Johtamisvastuu

Organisaatiossa on päätetty lähiesihenkilöille selkeä rooli ja vastuut henkilöstön (alaisten) työhyvinvoinnin kehittämisessä. **Esihenkilövastuun päättäneiden organisaatioiden osuus.**



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikkeelle projektin eteneminen

2023



- Kick-off 5/23
- SAT-alkukartoitus
- Työkyvyn itsearviointikysely henkilöstölle
- Yhteiset & työsuojelun työpajat
- Tavoitteiden asettaminen
- Henkilöstökysely
- Työpaikkakäynnit & työpaikkakohtaiset työpajat



2024



- Yhteiset & työsuojelun työpajat
- Liikettä työn mukaan työpajat
- Tavoitteiden täsmentäminen
- Työpaikkakäynnit & työpaikkakohtaiset työpajat
- Liikkeelle aamukahvit
- Kokeilujen palautteiden kerääminen

2025



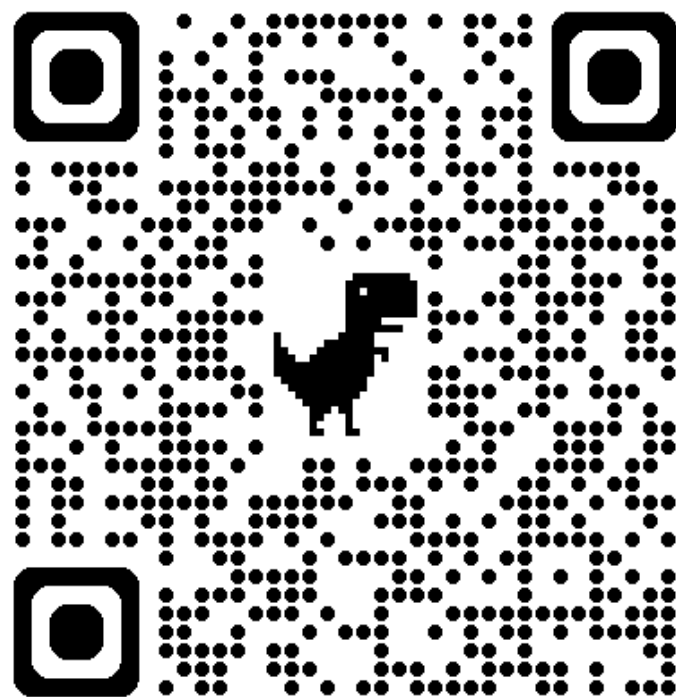
- Yrityskulttuurin muutoksen valmennukset
 - henkilöstön työpajat
 - esihenkilövalmennus
 - työsuojelun työpajat
- Lisäksi liikkeelle aamukahvit, työpaikkakäynnit & työpaikkakohtaiset työpajat

- Yrityskulttuurin muutoksen valmennus jatkuu tarvelähtöisesti
- Työkalujen ja toimintamallien viimeistely
- Tulosten julkaisu ja jakelu, yritystarinat
- Loppuseminaari 5/25



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



SYKSYN TYÖPAJAT

**Kaikille avoimet työpajat
Esihenkilövalmennus**

Ilmoittautuminen:

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/liikkeelle-tilaisuudet>



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kohti liikunnallista työkuultuuria – perusteet ja kertaus

10.9. ja 1.10. klo 12.15-13.45, Jamk
8.10. klo 9-10 Teams

Tavoitteet

Työpaja antaa valmiuksia luoda työpaikalle yrityskulttuuria, jossa liike ja palautuminen huomioidaan osana työpäivää.

Työpajan käytyään osallistuja

- osaa kartoittaa miten työpaikalla liikutaan ja palaudutaan
- omaa työkaluja henkilöstön osallistamiseen, tavoitteiden ja toimenpiteiden suunnitteluun
- osaa huomioida työntekijöiden erilaiset tarpeet ja työn tekemisen tavat
- saa vinkkejä viestintään.

Sisältö

- Mistä liikkeelle?
- Mitä yrityskulttuurilla tarkoitetaan?
- Liikunnallisen yrityskulttuurin kulmakivet
- Osallistamisen merkitys
- Kannustaminen ja viestintä

**Kohderyhmä:
Hr-henkilöstö
Liikkeelle lähettiläät
Esihlöt, johto,
Työhyvinvointi- ja
työsuojeluhlöstö**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle lähettiläs työpaikalla - hyvät käytännöt ja kertaus

10.9. ja 1.10. klo 14-15.30, Jamk
8.10. klo 10-11, Teams

Tavoitteet

Työpaja antaa osaamista käynnistää liikkeelle lähettiläs toiminta työpaikalla ja vahvistaa olemassa olevia toimintatapoja sekä mahdollistaa toisilta oppiminen ja verkostoituminen.

Työpajan käytyään osallistuja

- ymmärtää työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen merkityksen hyvinvointiin ja työkykyyn
- saa osaamista ja taitoja liikkeelle lähettiläänä toimimiselle
- on osa verkostoa, jonka kanssa voi jakaa kokemuksia

Sisältö

- Liikkeelle lähettilään rooli ja merkitys
- Liikkeelle lähettilään työkalupakki
- Liikkeelle lähettilään tärkeimmät yhteistyötahot

Kohderyhmä:
Liikkeelle lähettiläät ja
aiheesta kiinnostuneet,
HR-, työhyvinvointi- ja
työsuojeluhlöstö



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Taukojumpan ohjaamisen abc

17.9., 28.10., 26.11. klo 14.00–15.30, Jamk

Tavoitteet

Antaa virikkeitä ja valmiuksia taukojumppatuokioiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi työpaikoilla.

Työpajan käytyään työpaikan taukojumpan vertaisohjaaja(t):

- ymmärtää taukojumpan merkityksen työhyvinvoinnille
- omaa valmiudet käynnistää taukojumpan työpaikalla
- harjaantuu ohjaamaan taukojumppaa huomioiden osallistujien työnkuvan ja tarpeet tauottamiselle sekä palautumiselle.

Sisältö

- Työn tauottamisen hyödyt
- Taukojumpan käynnistäminen
- Suunnittelu ja liikkeiden valinta
- Taukojumpan ohjaamisessa huomioitavaa
- Käytännön harjoittelua

**Kohderyhmä:
Kaikki aiheesta
kiinnostuneet**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Aktiiviset työn tekemisen tavat

28.10. klo 12.15–13.45, Jamk

13.11. klo 9–10 Teams

Tavoitteet

Työpaja antaa osaamista ja taitoja lisätä liikettä ja aktiivisuutta työpäivään, miten ylläpitää riittävää keskittymiskykyä ja vireyttä erityisesti asiantuntija- sekä esihenkilötyössä.

Työpajan käytyään osallistuja

- omaa keinoja niin oman kuin kollegoiden ja työyhteisön aktiivisuuden ja osallistumisen lisäämiseksi
- osaa elävöittää esityksiään hyödyntämällä liikettä ja liikkumista
- rohkaistuu kokeilemaan aktiivisempia ja vaikuttavampia palaverikäytäntöjä

Sisältö

- Miten esihenkilönä tai palaverin vetäjänä voi vaikuttaa osallistujien keskittymiskykyyn ja vireystilaan?
- Liikkeen ja liikkumisen merkitys oppimiselle ja tiedon prosessoinnille.
- Palaverikäytännöt ja kokouskulttuurin uudistaminen.
- Aktiiviset työnteon vaihtoehdot ja niiden soveltaminen omaan työhön.

**Kohderyhmä:
Asiantuntija- ja
esihenkilötyötä tekevät
Aiheesta kiinnostuneet**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Palautu ja vahvistu työpäivän aikana

5.11. klo 14.00–16.00, Jamk

Tavoite

Työpajassa pysähdytään pohtimaan palautumista ja sen tarvetta omalla kohdalla, esitellään erilaisia keinoja palautumiseen ja kokeillaan kehollisia tapoja palautua. Työpajasta saat materiaalia oman palautumisen tukemiseen.

Työpajan käytyään osallistuja on tietoinen palautumisen tarpeesta ja omaa taitoja oman vireystilan säätelyyn.

Sisältö

- Stressistä palautumisen polulle
- Mitä palautuminen on ja mistä tunnistaa tarpeen palautumiselle?
- Mitä keinoja on työpäivän aikaiseen palautumiseen?
- Vireystilan säätely työpäivän aikana – avain stressin säätelyyn ja palautumiseen

Pukeuduthan mukavan rennosti.

**Kohderyhmä:
Kaikki aiheesta
kiinnostuneet**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Esihenkilövalmennus

12.12. 24 ja 22.1.25 klo 12.30–15.30, Jamk

Tavoite

Vahvistaa osaamista oman ja työyhteisön hyvinvoinnin johtamisesta sekä työhyvinvointia ja työkykyä tukevan yrityskulttuurin kehittämisestä.

Työpajan käytyään osallistuja

- ymmärtää työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen merkityksen hyvinvointiin ja työkykyyn
- saa osaamista ja taitoja mitä esihenkilönä voi käytännössä johtaa ja tukea henkilöstön hyvinvointia ja työkykyä
- saa keinoja säädellä omaa vireystilaa ja työssä jaksamista.

Ajankohdat ja sisältö

12.12.24 klo 12.30–15.30 Palautumisen ja hyvinvoinnin johtaminen

22.1.25 klo 12.30–15.30 Kannustamisen ja esimerkin voima yrityskulttuurin ytimenä

Esihenkilövalmennuksen yhteinen suunnittelu ja sisällön tarkennus Teams-aamukahveilla 12.9. ja 24.9. klo 8.30–9.15. Osallistu jompaan kumpaan.

Valmennukseen on mahdollista sisällyttää organisaatiokohtaisesti räätälöityjä tapaamisia.

**Kohderyhmä:
Esihenkilöt,
johto, hr**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Peppu ylös penkistä - 2 min tauko

Jos kerta
Ruisrockissakin, niin
eiköhän täälläkin...

JUMPPAVIISU

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

1. Käy seisten tai istuen läpi
pää-olkapää-peppu-polvet-
varpaat -sarja.
2. Toista 5 kertaa.



Euroopan unionin
osarahottama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



[Bing Videos](#)



Euroopan unionin
osarahottama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Pauli Forma: Mitä merkitystä työkyvyn johtamisella on ja mitä se tarkoittaa?



Keynote-puhujana Pauli Forma

Tilaisuuden keynote-puhuja Pauli Forma vastaa Varman työkyky- palveluista ja omaa monipuolisen kokemuksen johtamisesta ja työhyvinvoinnista.

Hänen kirjoittamansa Johtajan työkykykirja (2023) on ensimmäinen organisaatioiden johdolle suunnattu työkykyä käsittelevä kirja Suomessa.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Paneelikeskustelu

Kokemuksia työkyvyn johtamisesta ja mittaamisesta



Jaana Seppälä

Kasvu Open



Tiina Hoffman

FirstBeat



Pauli Forma

Varma



Miia Malvela

Liikkuva aikuinen

Fasilitaattori



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Osallistujan ohje

Tallenna osallistujatietosi seuraavasti:

Lue QR-koodi tai kirjaudu <https://eura2021.fi/osallistuja>

- Hankekoodi: S30117 (ensimmäinen merkki on S-kirjain)
- Syötä päivämäärä, jolloin aloitit hankkeessa.
- Täytä koulutustieto ja työmarkkina-asema
- Jätä tiedot hanketoteuttajalle

Lisätietoja:

Katja Järvelä projektipäällikkö

katja.jarvela@jamk.fi, 050 473 8593

[Liikkeelle työkyvyn puolesta](#) projektin tavoitteena on saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työpäivän aikana työkyvyn ja työhyvinvoinnin parantamiseksi.



* Aloitustieto tallennetaan vain kerran. Mikäli olet jo jättänyt aloitustietosi, sinun ei tarvitse tehdä sitä toista kertaa



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kiitos osallistumisesta!

Jaana Seppälä

Kasvu Open

Tiina Holman

FirstBeat

Vamo

Mia Malvela

Liikkuva aikuinen



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Katja Järvelä
Projektipäällikkö
katja.jarvela(a)jamk.fi
473 8593



Essi Heimovaara
Työhyvinvointi ja työkyky
essi.heimovaara(a)jamk.fi
040 567 1054



Eija Janhunen
Palvelumuotoilu
eija.janhunen(a)jamk.fi
040 186 2669

Liikkeelle työkyvyn puolesta

www.jamk.fi/liikkeelle

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



Oskari Villanen
Viestintä
oskari.villanen(a)jamk.fi
050 477 2762



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu