

Tervetuloa Liikkeelle työkyvyn puolesta -esihenkilövalmennukseen

Opit johtamaan sekä omaa että henkilöstösi työhyvinvointia ja työkykyä liikunnallisin keinoin

- Kohderyhmä: esihenkilöt, johto, HR
- Toteutusaika: **12.12. 24** , 22.1.25 ja 26.3. klo 12.30–15.30
- Paikka: Jamkin Lutakon kampus, Dynamo-rakennus, Piippukatu 2, Jyväskylä
- Toteutustapa: kolme lähitapaamista (3x3h) ja pieniä ennakkotehtäviä

Valmennuksen käytyäsi

- ymmärrät työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen merkityksen työhyvinvointiin ja työkykyyn
- tiedät miten esihenkilönä voi käytännössä johtaa ja tukea henkilöstön hyvinvointia ja työkykyä
- sinulla on keinoja säädellä omaa vireystilaa ja työssä jaksamista



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk.fi/liikkeelle

**LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA**

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.fi/liikkeelle

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET



Ei tasolla
olevmilläänat
organisaatiot
20%

**LIKKUVA
AIKUINEN**

liikkuvatyoelama.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk.fi/liikkeelle

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle organisaatiot



LEIDI GROUP



Betset

KUMURA



KESKI-SUOMEN
KAUPPAKAMARI



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk.fi/liikkeelle

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Esihenkilövalmennus

Johda työhyvinvointia ja työkykyä: mahdollista liike ja palautuminen osaksi työpäivää

AJANKOHDAT JA SISÄLTÖ

12.12.2024 JOHDA TYÖHYVINVOINTIA JA LIKUNNALLISTA YRITYSKULTTUURIA,
osa I: KÄYNNISTÄ

- Mitä työhyvinvoinnin ja työkyvyn johtaminen tarkoittaa ja miksi se on tärkeää?
- Liikkumalla työkykyä ja tulosta
- Hyvinvointi ja palautuminen esihenkilön voimavarana johtamistyössä
- Stressin hallinta, vireystilan säätely ja työssä jaksaminen - käytännön työkaluja ja harjoituksia

22.1.2025 JOHDA TYÖHYVINVOINTIA JA LIKUNNALLISTA YRITYSKULTTUURIA,
osa II: VAKIINNUTA

- Yrityskulttuuri ja sen kehittäminen: miten vakiinnuttaa liikunnalliset ratkaisut yrityksen rakenteisiin?
- Osallistamisen merkitys, esimerkin voima, lupa liikkua ja kannustava ilmapiiri.
- Palautuminen ja sen johtaminen: toimintamalleja ja työkaluja palautumisen tueksi.

26.3.2025 JOHDA TYÖHYVINVOINTIA JA LIKUNNALLISTA YRITYSKULTTUURIA,
osa III: ARVIOI JA PARANNA

- Muutospolku esihenkilön silmin: helmet ja karikot
- Liikkuminen ja palautuminen osana työhyvinvointia: seuranta ja mittaaminen
- Yhteistyö työterveyshuollon kanssa

**Kohderyhmä:
Esihenkilöt,
johto, hr**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk.fi/liikkeelle

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

A dreamcatcher with several feathers and beads hanging against a sunset background. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The dreamcatcher is made of dark string with several dark beads and a cluster of light-colored feathers.

S= stop

T= take a breath

O= observe

P= proceed

Ohjelma 12.12.2024 klo 12.30–15.30

JOHDA TYÖHYVINVOINTIA JA LIKUNNALLISTA YRITYSKULTTUURIA osa I: KÄYNNISTÄ

- 12.30 Tervetuloa!
Virittäminen päivään ja esittäytyminen
Orientaatiotehtävän purku
- 13.00 Mitä työhyvinvoinnin ja työkyvyn johtaminen tarkoittaa ja miksi se on tärkeää?
Liikkumalla työkykyä ja tulosta, Miia Malvela, Liikkuva aikuinen -ohjelma
- 13.45 Onnistumistarinat
Lenni Laukkanen, Astu Labs Oy
Sannamari Jurvanen, Meita Talouspalvelut
- 14.25 Kahvitauko
- 14.45 Hyvinvointi ja palautuminen esihenkilön voimavarana johtamistyössä.
Stressin hallinta, vireystilan säätely ja työssä jaksaminen - käytännön työkaluja ja harjoituksia, Kirsti Siekkinen
- 15.30 Iltapäivä päättyy



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk.fi/liikkeelle

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



ESITTÄYTYMINEN JA ORIENTAATIOTEHTÄVÄN PURKU (minuuttikierros)

- **Kuka olet, mistä tulet ja millä fiiliksellä tulit tänne?**
- Palauta mieleesi projektin alussa asettamanne liikunnallisen yrityskulttuurin tavoitteet.
- Kuvaa muutamalla sanalla se **muutos**, johon yrityksenä tai työyhteisönä haluatte päästä projektin aikana.

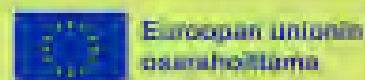
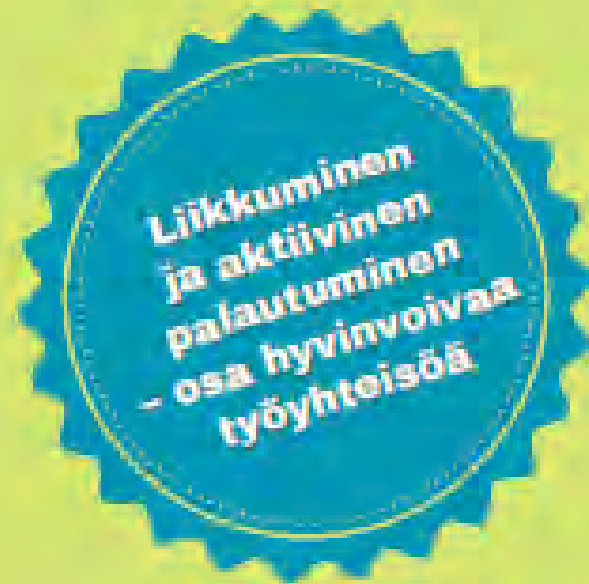
Käytä apuna halutessasi tyhjää A4 paperia.

- Jos aikaa jää niin lyhyet nostot podcastjaksosta: [Työelämän muodonmuutos: työkyvyn johtaminen](#)

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

LIIEKORTIT

Liikettä ja palautumista
työpäivään



LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

KÖYDENVETOA



Kuvittele edessäsi olevan 50 metriä köyttä, joka sinun pitää vetää taaksesi. Joka käsivedolla saat vedettyä metrin. Vie kädet eteen ja aloita köydenveto omalla tyyllilläsi.



<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/projektissa-kehitettyja-tyokaluja-ja-toimintamalleja>



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Projektissa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja

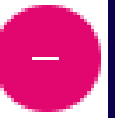
Tälle sivulle on kerätty Liikkeelle työkyvyn puolesta -projektissa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja.

Liikkeelle-joulukalenteri

Laskeudu jouluun hyvinvointia edistävällä joulukalenterillamme. Luukut on suunniteltu toteuttavaksi työyhteisön kesken, mutta osan voi suorittaa myös itsekseen.

Liikkeelle-lähteläs tai muu osallistujayrityksen edustaja: kopioi luukkujen sisällöt itsellesi talteen, ja jaa niiden tehtävät esimerkiksi yrityksenne intrassa tai taukuhuoneen pöydällä. Voit ottaa kaikki luukut käyttöön tai valita työyhteisöönne parhaiten sopivat.

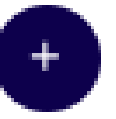
Luukku 12



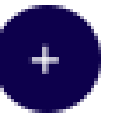
Tauota työntekoa ja anna hetki hieronnalle.

Hiero ohimoitasi, päänahkaa, niskaa ja kallonpohjaa.

Luukku 13



Luukku 14



Luukku 15



Luukku 16



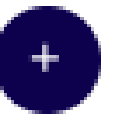
Luukku 17



Luukku 18



Luukku 19



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Onnistumistarinat

Lenni Laukkanen, Astu Labs Oy

Sannamari Jurvanen, Meita Talouspalvelut

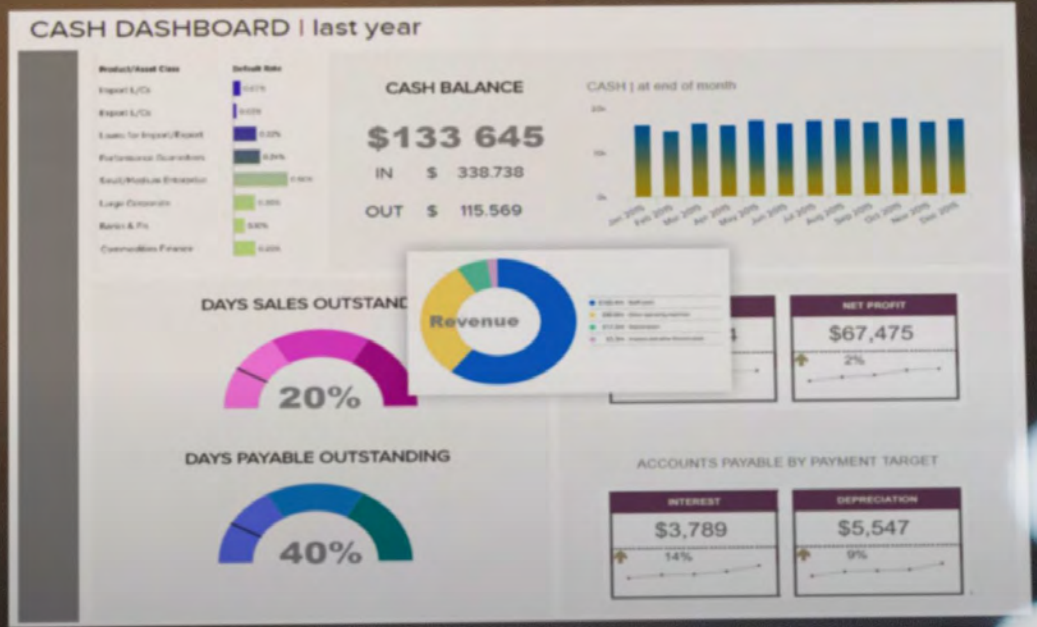


**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkuen ja palautuen työkykyä





Hyvinvointi ja palautuminen
esihenkilön voimavarana johtamistyössä

Esihenkilö voi omilla **puheilla ja teoilla** rakentaa käsitystä siitä, miten tärkeänä työhyvinvointia työpaikalla pidetään.

Mutta miten meidän esihenkilö voi?



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Esihenkilötaitojen olennaisena osana on itsestään huolehtiminen

Jotta kykenee tukemaan omia työntekijöitä, on huolehdittava omasta jaksamisesta. Koska...

- huonossa kunnossa olevan, stressaantuneen ja väsyneen esihenkilön on lähes mahdotonta auttaa ja tukea henkilöstöä.
- esihenkilön uupumus heijastuu suoraan työntekijöiden ja työyhteisön hyvinvointiin.

Mehiläisen työelämä tutkimus 2024, esihenkilöitä vastanneista 209:

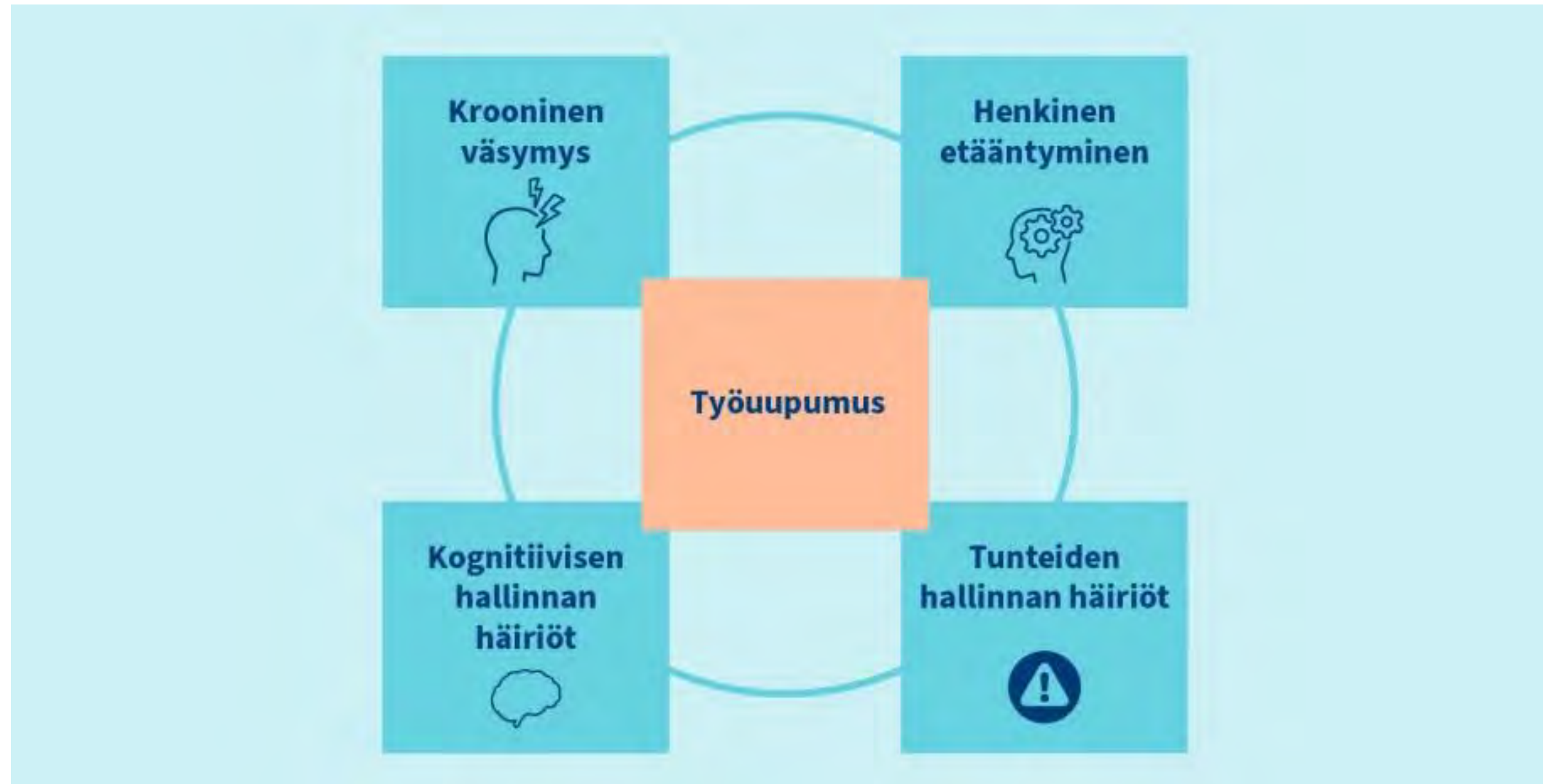
- **Viidesosa** ruuhkavuosia elävistä esihenkilöistä kokee itsensä uupuneeksi (edellinen tiedonkeruu: 13 %).
- **Viidesosa** esihenkilöistä kärsii masennusoireista tai muista mielenterveysongelmista.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Työuupumuksen neljä ydinoiretta



[Stressi ja työuupumus | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](https://www.ttl.fi)



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

PALAUTUMINEN



Ymmärrys siitä, mikä nostattaa kierroksia ja toisaalta siitä, millä niitä saa alaspäin, on **avain vireystilan säätelyyn ja palautumiseen.**

Kuva: Työterveyslaitos



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kuormitus- ja voimavaratekijöiden vaakatehtävä

Pysähdy pohtimaan **nykyistä** elämäntilannettasi

- Mikä kuluttaa voimavarojasi?
- Mikä lisää voimavarojasi?

Kirjoita vaakakuvan

- vasemmalle puolelle voimavaroja kuluttavat asiat
- oikealle puolelle voimavaroja lisäävät asia

1. Kallistuuko vaakasi jompaankumpaan suuntaan?
2. Löytyykö kirjaamistasi asioista jotain, mitä vähentämällä tai vahvistamalla voimavarasi yhä paranisivat? Ympyröi nämä asiat.
3. Jos löytyy, millaisia konkreettisia toimia se edellyttäisi sinulta? Mikä olisi se ensimmäinen askel, minkä voisit toteuttaa jo tänään/huomenna?



Palautuminen

- Prosessi, jossa keho ja mieli elpyvät ja voimavarat palaavat stressiä ja kuormitusta edeltävälle tasolle.
- Palautuminen on tarpeellista myös innostavassa ja merkityksellisessä tekemisessä.
- Kun palaudumme riittävästi, fyysiset ja psyykkiset akkumme latautuvat.
- Keho tarvitsee rytmivaihteluja kuormituksen ja levon välille. Myös työpäivän aikana.
- Lepo ei ole pelkästään yöuni. Valveilla ollessakin tarvitsemme lepo-/joutohetkiä.



Kuva: fonum.fi



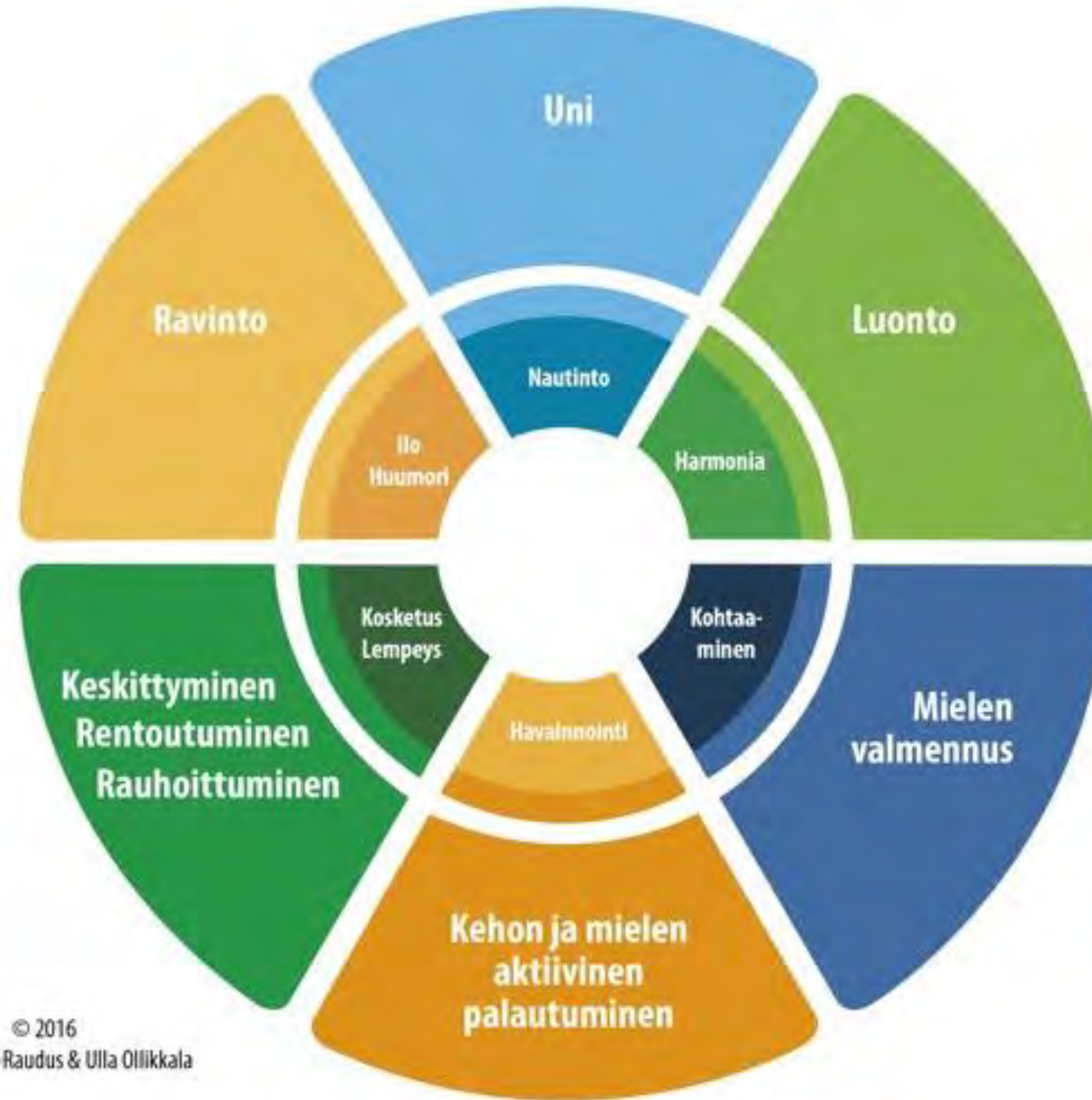
**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Palautumispiirakka™

Palautumisen osa-alueet

PYSÄHDY • HENGITÄ • RENTOUDDU



KUUNTELE • HAVAITSE • YMMÄRRÄ • PÄÄSTÄ IRTI

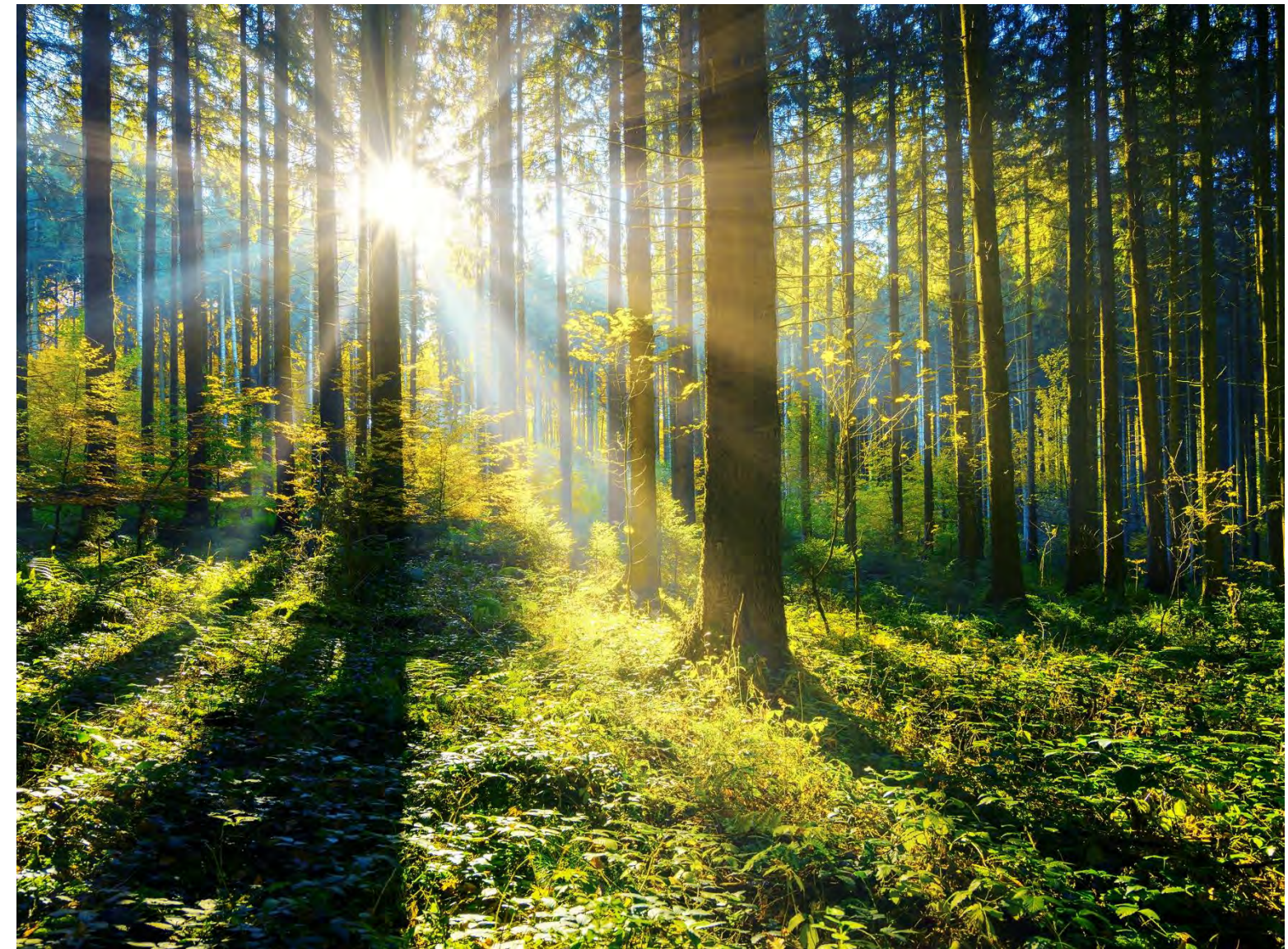
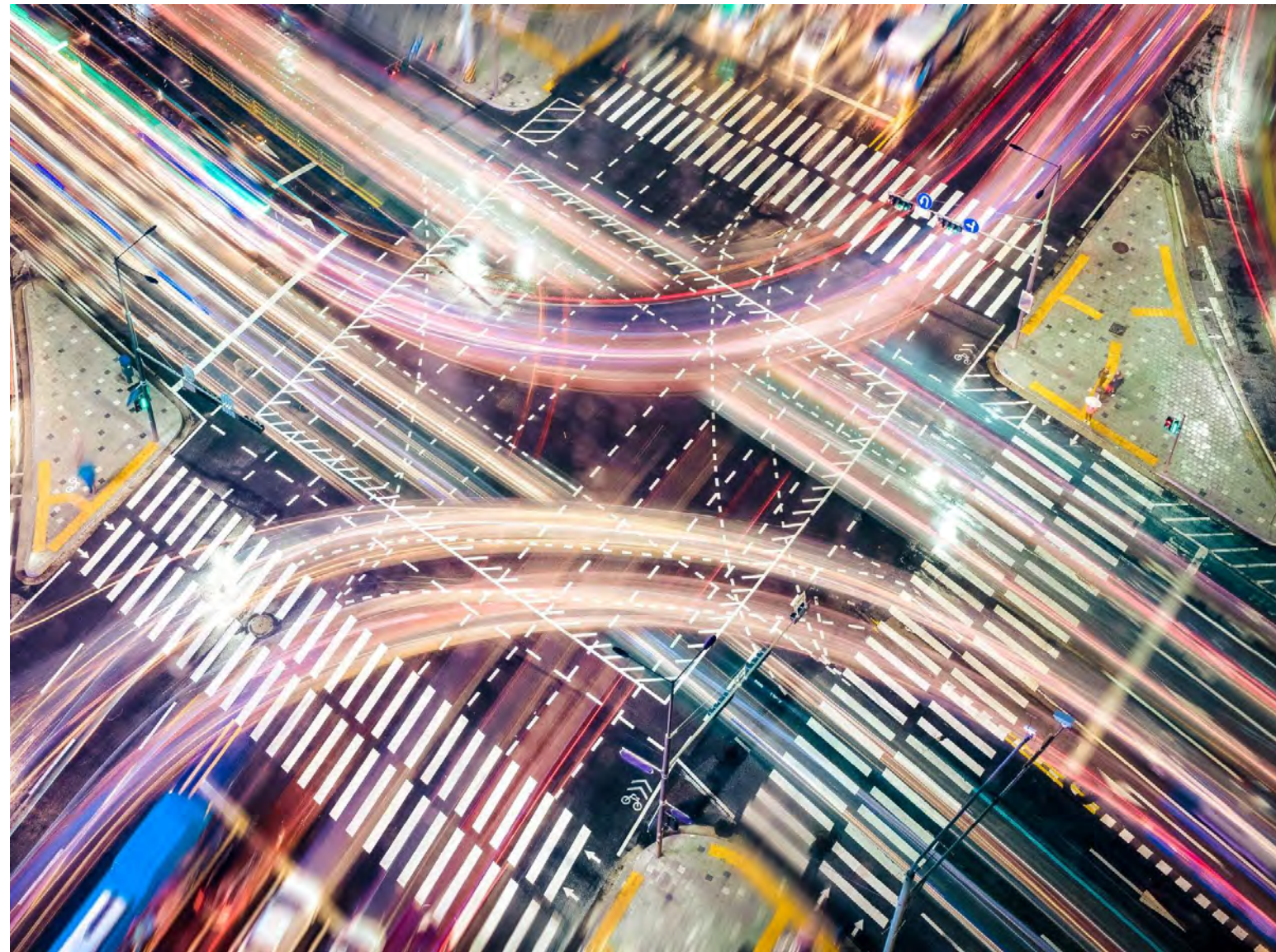
© 2016
Nina Pajanti-Raudus & Ulla Ollikkala



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Mitä kehossa tapahtuu stressin ja palautumisen aikana?



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

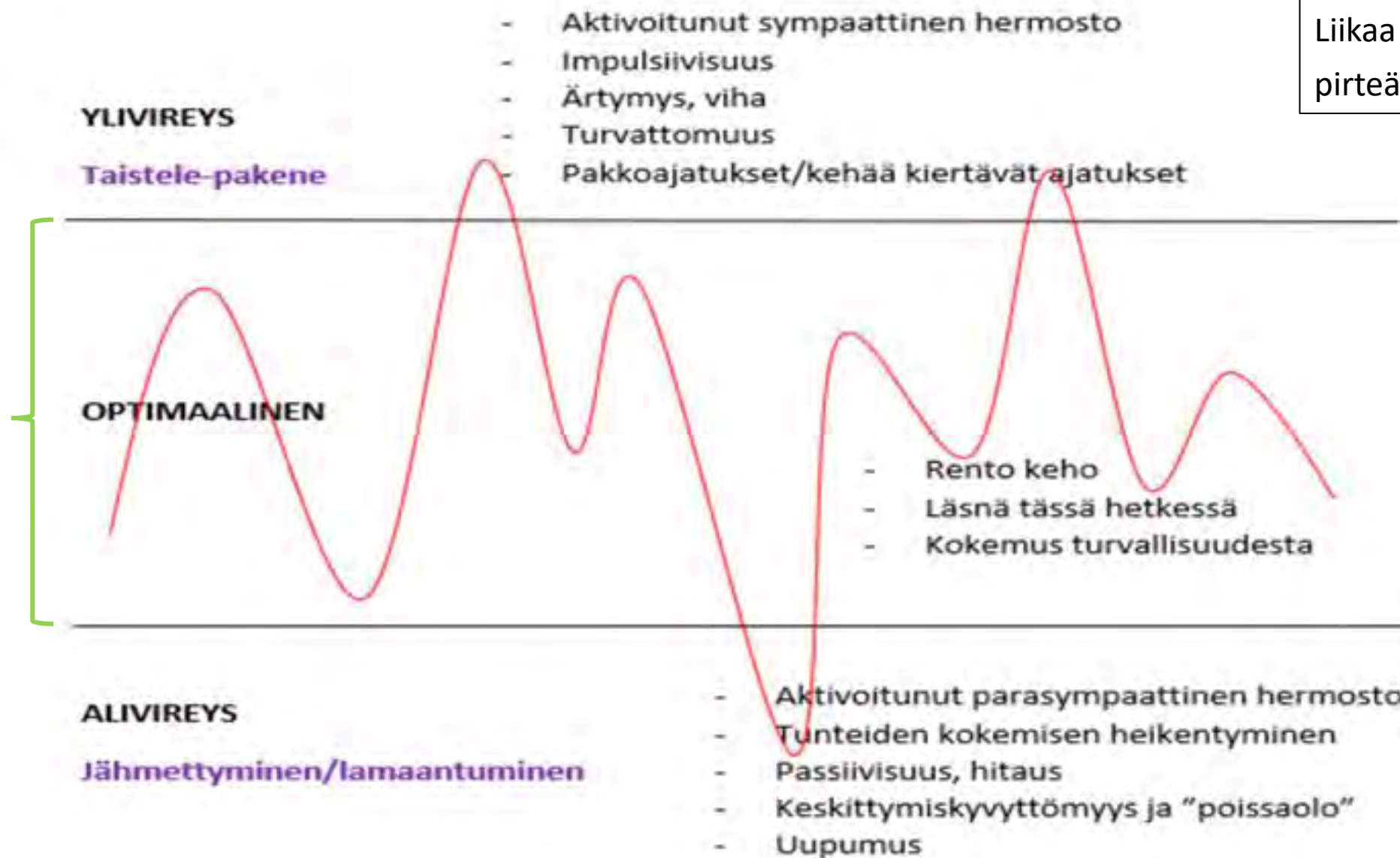
Vireystilat



Sympaattinen
hermosto

Sietoikkunan
leveys vaihtelee

Parasympaattinen
hermosto



Liikaa tehtäviä ja kiirettä. Olo voi olla stressin takia pirteä, vaikka palautuminen on heikkoa.

Turvassa

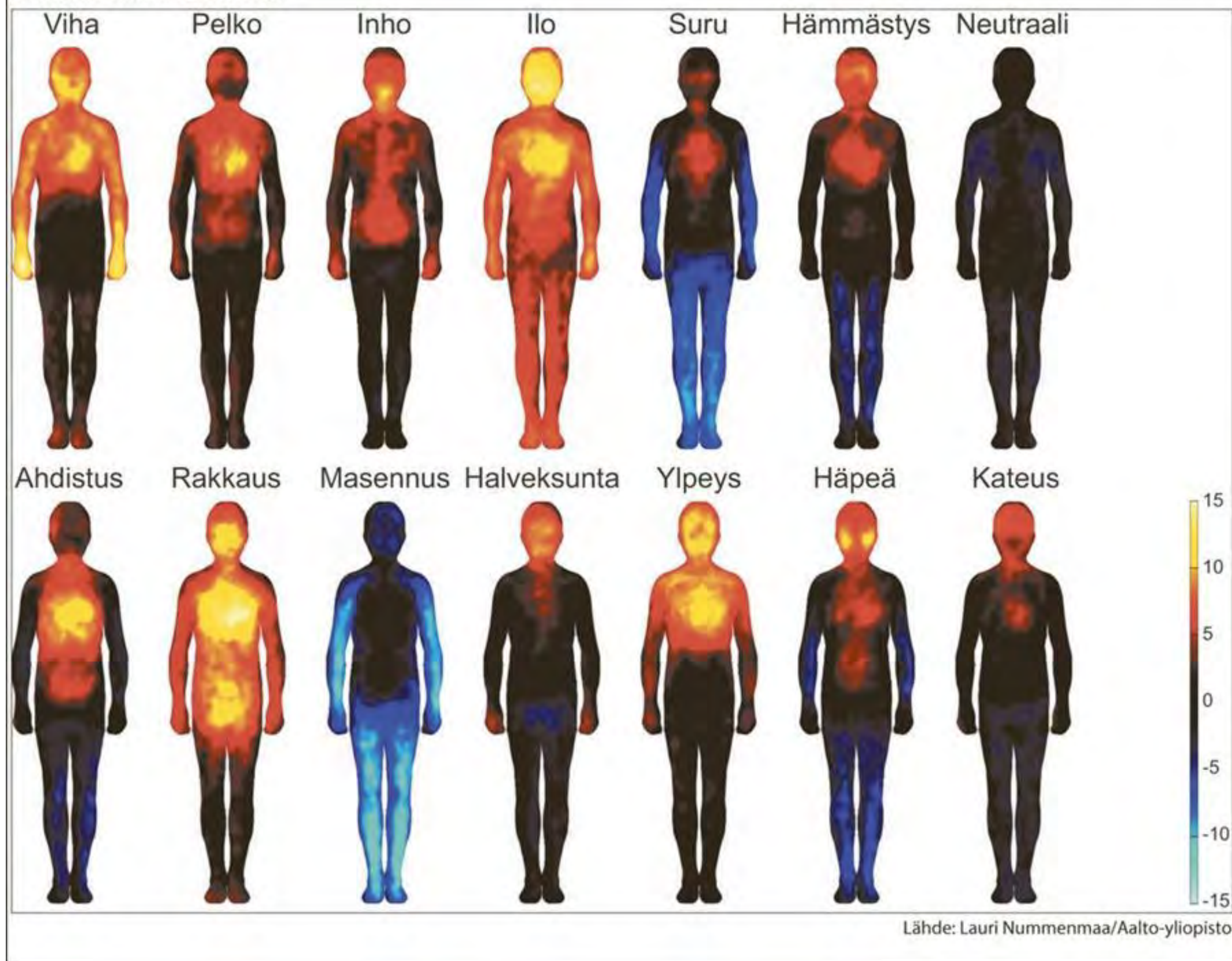
Tehtävät siirtyvät ja kasautuvat.
Olo on väsynyt ja aika ei riitä



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kehon tunnekartta



Tunteilla ja emootioilla on kehollinen vaste ja ne vaikuttavat hermostomme toimintaan joko vireystilaa nostavasti tai laskevasti.

- Käsittelemättömät tunteet ”pakkautuvat” kehoon esim. kipuna, jännittymisenä, puristavana olona, ilmeinä, eleinä jne.
- Verbaalisen ja nonverbaalisen viestinnän & peilisolutoiminnan kautta vireystilamme voi tarttua yhteisöön vaikuttaen tunnelmaan ja työilmapiiriin.
- Pitkäaikainen yli- ja alivireystilassa oleminen heikentää hyvinvointiamme ja terveyttä, ns. poltamme kynttilää molemmista päistä.
- Siksi niiden purkaminen kehomielityöskentelyn kautta on tärkeää.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Vireyden säätely - palautumisemme ydin

Ylivireyttä voi purkaa (jarru)

- **aistihavaintoihin** perustuvilla tehtävillä (suuntaa tarkkaavuutta, luo turvallisuutta, maadoittaa)
- **silittämisellä ja halauksilla** (rauhottaa, läheisyys)
- **voimankäytöllä:** puristavin tai työntösuuntaisin liikkein (väsymys purkaa ylivireyttä)
- **Uloshengityksen lempeällä pidentämisellä** yksinään tai yhdistettynä liikkeisiin (rauhottaa, aktivoi vagushermaa)

Alivireyttä voi nostaa (kaasu)

- nousemalla **pystyasentoon**
- **havainnoimalla ympäristöä** eri aistikokemuksin
- liikkumalla erilaisilla **rytmisillä ja toistetuilla liikkeillä** kuten jalkojen tömistelyillä, hypähdyksillä (hengitystiheys ja syke kohoaa)
- kehon raajojen **voimakkailta sivelyillä tai taputteluilla** (aistimukset palauttavat tietoisuuden nykyhetkeen)
- **Sisäänhengityksen voimistamisella ja pidentämisellä** yksinään tai yhdistettynä liikkeisiin





Kehollisia harjoituksia viireystilan
sääteelyyn & palautumiseen

Kiitos aktiivisesta osallistumisesta

Annathan palautetta tästä iltapäivästä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/6B089014BABB8710>



Seuraavat valmennuskerrat:

22.1.2025 JOHDA TYÖHYVINVOINTIA JA LIKUNNALLISTA YRITYSKULTTUURIA, osa II: VAKIINNUTA

- Yrityskulttuuri ja sen kehittäminen: miten vakiinnuttaa liikunnalliset ratkaisut yrityksen rakenteisiin?
- Osallistamisen merkitys, esimerkin voima, lupa liikkua ja kannustava ilmapiiri.
- Palautuminen ja sen johtaminen: toimintamalleja ja työkaluja palautumisen tueksi.

26.3.2025 JOHDA TYÖHYVINVOINTIA JA LIKUNNALLISTA YRITYSKULTTUURIA, osa III: ARVIOI JA PARANNA

- Muutospolku esihenkilön silmin: helmet ja karikot
- Liikkuminen ja palautuminen osana työhyvinvointia: seuranta ja mittaaminen
- Yhteistyö työterveyshuollon kanssa



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

Hyvää ja rauhallista
jouulun aikaa ❤️



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu