

Tiivistelmä 6.2.2025

Opit ja onnistumiset jakoon- työpaja

Esitykset: Perhehoitoliitto, Probis, Procemex, Kasvu Open, EduCluster Finland, Keski-Suomen hyvinvointialue, Kespro, Keski-Suomen vammaispalvelusäätiö, Ledi Group, Jyväskylän kaupunginteatteri, Keski-Suomen kauppakamari, Betset, Laukaan Betoni, Kumura, Monetra.

**LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA**

Onnistumiset

- Liikunnallisen toimintakulttuurin merkitys tiedostettu ja sen eteen tehty aktiivisia tekoja.
- Oman organisaation arkeen ja työkuulttuuriin sopivia liikunnan ja palautumisen edistämisen keinoja löytynyt projektin aikana.
- Puhe työpäivän aikaisesta liikunnasta ja palautumisesta lisääntynyt, joka johtanut myös yleisen hyvinvointipuheen lisääntymiseen.
- Erilaiset tarpeet yritysten sisällä huomattu ja huomioitu esimerkiksi:
 - Työskennelläänkö etänä vai livenä?
 - Minkälainen työn luonne on?
 - Kaivataanko kehoa ja mieltä rauhoittavia vai aktivoivia toimia?

Opit

- Pienillä ja yksinkertaisilla asioilla on suuri vaikutus pitkällä tähtäimellä.
- Ymmärrys liikunnan ja palautumisen hyödyistä työpäivän aikana lisääntynyt. ”Mitä tehdään ja miksi tehdään.” Tämä johtanut yksilötasolla myös muiden hyvinvoinnin osa-alueiden pohtimiseen ja näiden osa-alueiden edistämiseen.
- Johdon ja esihenkilön toiminnan merkitys projektin onnistumisen ja työhyvinvoinnin edistämisen kannalta tärkeä.
- Liikunnan avulla pystytään rakentamaan ja vahvistamaan työyhteisön yhteisöllisyyttä.
- Yksilöiden ja yhteisön aktiivisuus tärkeässä asemassa toimintakulttuurin muutoksessa.
- Ajattelumallin muutos liikkumisesta ja palautumisesta keskiössä.