

Ohjelma

JOHDA HYVINVOINTIA JA LIKUNNALLISTA YRITYSKULTTUURIA osa II: VAKIINNUTA, 22.1.25

- 12.30** Tervetuloa
Virittelyä iltapäivään, Kirsti Siekkinen
Miten vakiinnuttaa liikunnalliset ratkaisut yrityksen rakenteisiin?
Miia Malvela
- 13.00** Onnistumistarinat, Suomen aktiivisin työpaikka finalistit:
Kesko Oyj
Raahen kaupunki
Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Varma
- 14.15** Kahvitauko
- 14.35** Liikunnallisen yrityskulttuurin parhaat oivallukset
- 15.25** Palaute päivästä
- 15.30** Lopetus



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Miten vakiinnuttaa liikunnalliset ratkaisut yrityksen rakenteisiin?

**22.1.2025 Johda hyvinvointia ja liikunnallista
yrityskulttuuria**

Miia Malvela

Kehittämispäällikkö

Liikkuva aikuinen

Miia.malvela@jamk.fi, puh. 050 4432376

Työnjako

A man with a beard and glasses, wearing a white shirt, and a woman in a black top are crouching in a garden. They are both holding a thin plant stem and looking at it intently. The background is filled with green foliage and trees. In the foreground, there are large grey rocks and some green plants. A yellow bucket is visible on the ground to the right.

Johto: Resurssit, rakenteet, esimerkki, johtaminen, työyhteisön osaamisen kehittäminen

Esihenkilöt: Johtaminen, puheissa ja teoissa

Työntekijät: Osallistuminen, palaute, kehittämistyö

Yhdessä: Tavoitteet, suunnitelma, kulttuuriin ylläpito eteenpäin

Tiiviisti



- Sanotaan tavoite ääneen: **määrittäkää, mitä haluatte.**
- Haetaan ymmärrystä työntekijöistä, mitä he arvostavat
- Tehdään toimenpiteitä, jotka liittyvät työntekijöille merkityksellisiin asioihin
- Valtuutetaan ihmisiä toteuttamaan (esimerkiksi saa liikkua tunnin työajalla tai osallistua taukojumppaan)
- Liikunnallisia tekoja **voi ja pitää johtaa.**
- Huomioidaan kuitenkin, että kulttuuri antaa myös luvan jäädä pois toiminnasta
- Pidetään **keskustelua, asioita ja tekoja** systemaattisesti **esillä**, jotta niihin sitoudutaan
- Palkitaan

Suomen Aktiivisimmat Työpaikat 2024

Alla olevissa dioissa Liikkeelle-tiimin koonti Suomen Aktiivisimmat Työpaikat 2024-kilpailun finalistien parhaimmista käytännöistä liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi.

Finalistit: Raahen kaupunki, KESKO ja Varma

Kuuntele tallenne oheisesta linkistä (kesto 1h12min)

[Linkki tilaisuuteen: Suomen Aktiivisimmat Työpaikat 2024 – tilaisuus](#)



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Taustalla:

- 11000 työntekijää pitää sisällään erilaisia tarpeita ja toiveita liikuntaan/palautumiseen.
- Työkyvystä ja työturvallisuudesta huolehtiminen on muuttunut enemmän ongelmien ennaltaehkäisevään suuntaan.
- Keskolla ollut oma työterveysasema toimipisteissä, joissa on isot henkilömäärät; omat työfysioterapeutit ja mahdollisuus tiiviiseen yhteistyöhön.
- Koronan jälkeen haluttiin parantaa yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia; käynnistettiin Liike on lääke-hanke. Hankkeen tavoitteena liikuttaa lapsia eri yhteistyökumppaneiden kanssa. " Ihan pienikin liike riittää"

Arviointi/seuranta:

- Palautteen kysyminen
- Työterveyden kautta saatu palaute/data

Toimenpiteet:

- Henkilöstöedut, jotka tukevat hyvinvointia ja liikuntaa sekä palautumista
- Tavoittava hyvinvointiviestintä; vierailijaluennot, henkilöstöpäivät, inspiraatio- luennot; tapahtumat, jotka aktivoivat ihmisiä.
- Yksiköissä toimivat liikuntalähettiläät; Liike on lääke-verkosto n. 60 henkilöä eri puolella Suomea on valmennettu ja valtuutettu kehittämään oman alueen liikunnallisuuden kehittämistä & liikunnallisia tempauksia, esim. juoksukoulu, jääkiekkjoukkue, työpäivän jälkeistä kävelyä, taukojumppia, palloilukerho yms.
- Digitaaliset hyvinvointikampanjat, HeiaHeia, vähemmän liikkuvien tueksi liikkumisen aloittamisen malleja.
- Työmatkaliikkumista ja liikkumista tukevat hyvät liikuntatilat, pukuhuoneet ja suihkutilat sekä pyöräpysäköinti
- Liiketoimintakohtaiset valmennukset, joihin voi työterveyden tai esihenkilön kautta päästä mukaan
- Kuntosalit ja niissä erilaisia opasteita

Raahen kaupunki

Taustalla:

- Ihminen keskiössä- ajattelu
- Työhyvinvoinnin merkityksen ymmärtäminen kokonaiskuvassa

Toimenpiteet:

Erilaiset henkilöstöetuudet:

- Ilmaiset ryhmäliikuntatunnit, uintivuorot ja kuntosalivuorot
- Työsuhdepolkupyörä
- 1h viikossa liikkumiseen, voi olla myös jaettu viikon aikana esim. 15min/pv
- Työhyvinvointia liikunnasta- hanke: Liikuttaja-verkosto jokaisessa tulosityksikössä, terveysliikunnanohjaaja liikuttaa henkilöstöä viikoittain tietyllä teemalla toimipisteessä paikan päällä

- Liikuntaresepti-hanke: Työterveyden ja terveysliikunnanohjaajan yhteistyö henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseksi. Tarpeen vaatiessa työterveys voi kirjoittaa työntekijän suostumuksella liikuntareseptin terveysliikunnanohjaajalle. Kuntoutuksen yhteydessä myös mahdollisuus kirjoittaa liikuntaresepti terveysliikunnanohjaajalle, jolloin ohjaajan kanssa voi miettiä tukitoimia kuntoutuksen edistämiseksi.
- Työntekijöillä mahdollisuus ilmaiseen liikuntaneuvontaan liikuntapalveluiden kautta

Arviointi/seuranta

- Vuosittainen työhyvinvointikysely
- Henkilöstön palautteen kuuleminen ja siihen vastaaminen
- Sairaspoissaolojen seuranta



Varma

Taustalla:

- Tehty pitkäjärjenteistä työtä asian suhteen; liikkuminen ja liike on tärkeää, mitkä sen vaikutukset ovat kokonaisvaltaisesti työkykyyn
- Työkykyjohtaminen tärkeää sen merkityksen vuoksi (niin varmalaisille, kuin Varman asiakkaille)
- Ymmärretty liikkumisen tärkeys, sillä varmalaiset tekevät pitkälti toimistotyötä
- Halutaan rakentaa yhteisöllisyyttä ja tukea työntekijöiden arkiliikuntaa

Arviointi/ seuranta:

- Sairaspoissaolojen seuranta
- Seurataan miten etuja/ muita palveluita käytetään
- Henkilöstötutkimus, palautteen pyytäminen kokonaisuudesta

Toimenpiteet:

- Liiku varmasti -ohjelma: Tavoitteena työkyvyn ja jaksamisen lisääminen. Suunnitellaan kaudeksi kerrallaan eri asiantuntijatahojen kanssa.
- Halutaan tarjota kaikille kunnosta riippumatta kannustimia liikkumiseen.
- Palautetta väliajoin varmalaisilta; tarpeet, toiveet
- Tukea työpäivän tauotuksessa, arkiliikunnassa ja vapaa-ajan harrastamisessa
- Toimiston kuntosali, työmatkaliikkujille sopivat tilat
- Ryhmäliikuntatunnit
- Hyvinvointitapahtumat ja -luennot, ohjelmat suunniteltu sekä yksilön omaan käyttöön että yhteisöllisyyttä edistämään
- Mahdollistetaan lajikokeilut eri kuntoisille ihmisille
- Erilaisia testimahdollisuuksia esim. kehonkoostumusmittaukset
- Sovellus ihmisille, jotka haluavat liikkua kotona (online hyvinvointikanava)



Kuultujen esimerkkien reflektointi

Mikä näistä esimerkeistä resonoi eniten oman työyhteisösi kanssa ja miksi?

Mahdollisuuksien tunnistaminen

Miten hyödynnät esimerkkitarinoiden oppeja työyhteisössäsi?
Miten saat johdon ja kollegat sitoutumaan liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen?

Tuumasta toimeen

Mitkä ovat ensimmäiset askeleesi esihenkilönä, jotka aiot ottaa näiden tunnistettujen mahdollisuuksien viemiseksi käytäntöön?



Tarjoiluhetki



Kahvi = taivutus ylös



Tee = kurkotus kohti varpaita



Virvoitusjuoma = sivutaivutus



Voileipä = vartalon kierto



Hedelmä = yläkropan avaus



Kampaviineri = kyykky



Smoothie = tasapainoilu yhdellä jalalla, molemmat jalat

Kuva: Sakky



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

1 minuutti päivästä



5 min

**Kiitos kun
vastaat**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

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.

26.3.2025 JOHDA TYÖHYVINVOINTIA JA LIKUNNALLISTA YRITYSKULTTUURIA,

osa III: ARVIOI JA PARANNA

- Palautuminen ja sen johtaminen: toimintamalleja ja työkaluja palautumisen tueksi.
- 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