

# Learning Café

**“Jotain vanhaa, jotain uutta, jotain  
lainattua tai jotain sinne päin”**

**- Ohjeistus  
- Kooste**



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

1. Mitä konkreettista voit tehdä omalla työpaikallasi, jotta työpäivän aikana tapahtuvaan **liikkumiseen suhtaudutaan sallivammin?**

2. Millaisia **0 €** liikunnallisia ratkaisuja voidaan toteuttaa sinun työpaikallasi?

3. Työpaikallani on jo säännöllisessä käytössä nämä työpäivän aikaista **liikkumista** lisäävät asiat: (Tai on ollut ja ne tulisi elvyttää) + (Kirjaa liikkumista lisäävä asia ja yrityksen nimi)

4. Työpaikallani on jo nämä työpäivän aikaiset **palautumista** lisäävät käytännöt säännöllisesti käytössä: (Tai on ollut ja ne tulisi elvyttää) + (Kirjaa palautumisen käytäntö ja yrityksen nimi)



# Learning Café - käytännön toteutus työpajapäivässä:

- 1. Osallistujat jakautuvat oman numeronsa mukaiseen pöytään, jossa fasilitaattorina toimii hankkeen edustaja**
- 2. Keskustelun käynnistäminen pöydissä**

Pöydän fasilitaattori käynnistää keskustelun pöydän teemaan / kysymykseen liittyen (1min), jonka jälkeen ryhmässä käydään keskustelua aiheesta ja kirjoitetaan ideoita ja ajatuksia post it –lapuille. Keskustelun aikana pyritään siihen, että jokainen saa äänensä kuuluviin. Pöydän fasilitaattori ohjaa keskustelua.
- 3. Pöytien vaihto (kellottaja ilmoittaa vaihtoajan)** Vaihtoja yhteensä 3 kpl, keskusteluja 4 x 12 min  
Kunkin keskustelun jälkeen (yhteensä noin 12 min) vaihdetaan pöytää. Pöytien fasilitaattorit pysyvät omissa pöydissään, muut osallistujat siirtyvät ryhmänä seuraavaan pöytään. Uusi keskustelu jatkuu sen jälkeen, kun pöydän fasilitaattori on pitänyt uudelleen esittelypuheensa ja kertonut lyhyesti aiemman pöytäseurueen ajatukset (1-2 min) ja esittänyt uudelle keskusteluryhmälle alkuperäisen kysymyksensä.
- 4. Yhteenveto kahvitauon jälkeen**

Kahvitauon aikana pöytien fasilitaattorit nostavat esille tekevät nostoja keskusteluista. Kaikki tuotetut ideat ja ajatukset koostetaan työpajamateriaaleihin työpaikkojen hyödynnettäväksi.



# LEARNING CAFÉ - KOOSTE

*Työpaja 1.11.2023*



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk**

Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# MITÄ KONKREETTISTA VOIT TEHDÄ OMALLA TYÖPAIKALLASI, JOTTA TYÖPÄIVÄN AIKANA TAPAHTUVAAN LIIKKUMISEEN SUHTAUDUTAAN SALLIVAMMIN?

- Johdon tuki
- Esihlön esimerkki
- Liikuntalähettiläät
- Aktiivinen viestiminen → liikkuminen on ok

- Rohkeus: tehdään vain!
- Ryhmän esimerkki + ryhmäpaine
- Avoimuus & pelisäännöt (kirjatut säännöt)

- Kävelypalaverit, etukäteen sovitaan että palaverin voi olla ulkona
- Joulukalenteri liikkumiseen
- Liikuntavälineiden hankkiminen - kävelymatto

- Liikkumisen palkitseminen ja sen tekeminen näkyväksi

- Kiinnostuksen kohteiden selvittäminen face to face (Procemex)
- Tutkin omia asenteita: tuomitsenko liikkumattomia työkavereita ← lopeta arvostelu
- Positiivinen puhe liikkumisen puolesta



# MILLAISIA 0€ LIIKUNNALLISIA RATKAISUJA VOIDAAN TOTEUTTAA SINUN TYÖPAIKALLASI?

- Taukoliikuntahetket vetovastuut vaihtaen
- Kehitys / onnistumiskeskustelut kävellen
- Kävelypalaverit
- Kokouskäytännöt sovittu
- Joka aamuinen aamupalaveri on stand up -palaveri
- Porraspäivät + muut kampanjaviikot
- Puolet päivästä istuen puolet seisten
- Tanssia työn lomassa!

- Tarjoutuu tekemään yhteisen hyvän tehtäviä
- Kollegoiden osaaminen hyötykäyttöön eri lajit kokeiluun
- ”Tilastointi” taulukot kuka/ketkä hoitaa askareita toimistolla  
→ aktiiviset palkitaan
- Kotitoimistolla kotiaskareet

- Ajastin 30 min välein, että pitää tauon
- Vaihtuvia liikuntavälineitä työhuoneisiin
- Joustavat työajat

- Taukotilassa muistutut: miltä sinulla kehossa tuntuu? Auttaisiko pitkä venytys ennen kahvikuppia?
- Kahvikävely talon ympäri
- Yhteinen sparraaminen innostaa
- Olemassa oleviin taukoliikuntalappuihin heippalappuja ”käytä minua”

- Roskakorit pois pöytien alta
- Itse siivotaan toimitilat (hyötyliikuntaa)
- Tulostus kauimmaiselle printterille
- Juomaa vain pieni määrä, että käy kokoajan hakemassa lisää



# TYÖPAIKALLANI ON JO SÄÄNNÖLLISESSÄ KÄYTÖSSÄ NÄMÄ TYÖPÄIVÄN AIKAISTA LIIKKUMISTA LISÄÄVÄT ASIAT: (TAI ON OLLUT JA NE TULISI ELVYTTÄÄ)

- Kävelypalaverit, ulkoilupalaveri (KSVS, Kumura)
- Onnistumiskeskustelut kävellen (ECF)

- Jumppakepit (Betset, HyvaKS, Kespro, Procemex, ECF)
- Taukojumppavälineet (keppi, jumppanauha, vastuskuminauha) (Jytaksi)
- Kahvakuula, vastuskuminauha, jumppakeppi (Perhehoitoliitto)
- Vastuskuminauhat (Betset, Kumura)
- Kävelymatto (LediGroup)
- Leuanvetotanko (Procemex)
- Tasapainolaudat (ECF)
- Venyttelytanko (LediGroup)
- Taukojumppanurkka pehmustetulla pohjalla, sis. Jumppakepin, tasapainolaudan ja foamroller (Probis Solutions)
- Jumppapallot (ECF)

- E-passi (Betset, Kespro)
- Smartum (Procemex, HyvaKS, RekkaGroup, Probis Solutions, ECF)
- Liikuntasetelit (Jytaksi, Kumura, LediGroup)
- FB/WA –ryhmä matalan kynnyksen lenkkiseurakutsuksi (Jytaksi)

- Kuntosalin käyttö (osalla HyvaKS)
- Liikuntasalivuoro 1x/vko (Betset)
- BeachVolley kesällä 1x/vko (Procemex)
- Firman kustantamia kuntosalikortteja (Probis Solutions)

- BreakPro (HyvaKS)
- Taukojumppasovellus Cuckoo (ECF)

- 1h/vko työajalla liikkumista (RekkaGroup, Probis Solutions)
- Seisomapöydät kotiin (ECF)

- Taukojumppa 1x/vko (Procemex)
- Sisäisesti järjestetty taukojumppa 1x/vko (HyvaKS, Kumura)
- Toimitilan Innova järjestämät liikuntapäivät (ECF)
- Liikuntapainotteiset after work -iltapäivät 1x/kk (Probis Solutions)
- Henkilöstöpäivien palautumisiltapäivät (ECF)

- Työn kierto (Kespro)
- Siivoaminen työpöydät (KSVS)
- Liikuntavälineet kaikkien saatavilla helposti sisääntuloaulassa, jossa niitä voi käyttää helposti (PHL)
- Suihkutilat, säilytystilat vaihtovaatteille (Procemex, Kumura)
- Kahvittelutiloista poistettiin tuolit → tilalle korkeat pöydät. Tulisi edes kahvitauoilla seistystä. (Muuramen kunta)

- Viikkohaaste: jos liikun marraskuun aikana 2x viikkotiimin aikana (5 min per kerta), saan pikkujouluissa yllätyspalkinnon (Perhehoitoliitto)

- Säädetävät sähköpöydät (Jytaksi, HyvaKS, ECF)

# TYÖPAIKALLANI ON JO NÄMÄ TYÖPÄIVÄN AIKAISET PALAUTUMISTA LISÄÄVÄT KÄYTÄNNÖT SÄÄNNÖLLISESTI KÄYTÖSSÄ: (TAI ON OLLUT JA NE TULISI ELVYTTÄÄ)

- Tauoilla ei saa puhua työasioista (Procemex)
- Mahdollisuus tauottaa vapaasti (Probis Solutions)
- Porinat työkaverin kanssa (Kespro)
- Kahvitauko (Kespro)

- Taukoliikuntasovellus BreakPro: - Mindfulness – palautumisen ohjeita (HyvaKS)
- Musiikki korvanapeista (Procemex)
- Teams-ryhmä liikuntalähettiläät aktivoi (HyvaKS)

- Niskahierontalaite (Procemex)
- ”Hiljaiset huoneet” (ECF)
- Kepit venyttelyyn (HyvaKS)
- Lepotuoli / divaanisohva (ECF)

- Smartum hieronta (Procemex?)
- Voi käydä vaikka viereisen kuntosalin saunassa firman salikortilla (Probis Solutions)

- Katse kauas (HyvaKS)
- Silmät kiinni (HyvaKS)
- Kannustus liikunnallisten mikrotaukojen käyttämiseen, heitämme minitaukoideoita videoina (2 min) whatsappiin (kun itse liikumme) (Perhehoitoliitto)
- Koneelta poistuminen näyttöpäätetyötä tehdessä (Procemex)

- Onnistumiskeskustelut kävellen (ECF)
- Henkilöstöpäivien palautumisiltapäivä (ECF)
- Joustava työaika (ECF)
- Henkisen tuen palvelut (defusing, vertaispurku) (HyvaKS)