



TYÖSSÄJAKSAMINEN JA TYÖN IMU

Voiko työ lisätä hyvinvointia?





TIEDENAISET



JASMIINA

**Laillistettu
ravitsemusterapeutti, TtM
Työterveyshuollon asiantuntija**

Miten työ sujuu tänään?

Mitä sinulle kuuluu?

Pidä itsestäsi huolta!

Liikaa kaikkea.
En ikinä selviä tästä.
Työnilo ja motivaatio on kadonnut.
Ei kiinnostat!

STOP!

Järjestän aikaa lepoon ja palautumiseen.
Puhun tilanteestani ja haen tarvittaessa apua.

Taas nukuin huonosti.
Ärsyttää kaikki.
Keskittymiskyky on tipotussään.
En jaksaisi kuunnella.

Jarruta ja ennakoi!

Pidän taukoja.
Palaudun ja rauhoitun.
Yksi asia kerrallaan.
Vaihdan ajatuksia toisten kanssa.

Työ on kivaa ja nautin siitä.
Tunnen hallitsevani itse työtäni ja elämäni.
Energiaa riittää.

Aja!

Tauotan työtäni.
Keskityn.
Huomaan onnistumiseni.
Arvostan hyvinvointiani.
Varaan aikaa muuhunkin tärkeään kuin työhön.

mieli
Helsingin Mieli-keskus ry

www.mieli.fi



TYÖSSÄJAKSAMINEN

Työn
kuormitus-
tekijät



Työn
voimavara-
tekijät



TYÖN VOIMAVARATEKIJÄT



Työ ei ole pelkästään haitallisesti kuormittavaa, vaan siihen liittyy paljon myönteisiä piirteitä eli voimavaroja

Työn voimavarojen tunnistaminen vähentää haitallisten kuormitustekijöiden vaikutuksia



TYÖNIMU

Työn imu on työhön liittyvää innostusta ja merkityksellisyyden kokemusta

Sitä voi kokea kaikissa ammateissa

Työn imua kannattaa tavoitella, koska sillä on lukuisia myönteisiä seurauksia, kuten motivoituneisuus, parempi terveys, onnellisuus sekä tyytyväisyys eri rooleihin työelämässä ja vapaa-ajalla



Työn imua tukevia ja vahvistavia voimavaroitekijöitä ovat mm. työstä saatu palaute, oppimisen, kehittymisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet, työn hallinta ja itsenäisyys sekä tehtävien vaihtelevuus / monipuolisuus



Jokaisessa työssä on myös omia ainutkertaisia voimavaroja, joiden turvin työstä voi selvitä ja kokea työn imua



Laaja tutkimus yli 10 000 suomalaisella työn imusta
tunnisti kolme voimavaraa, jotka vahvistavat työn
imua ammatista riippumatta:

Työn kehittävyys ja monipuolisuus
Oman työn tulosten näkeminen
Yhteisöohjautuva tiimi



POHDI

Missä työsi osa-alueessa koet
kehittyneesi?
Missä haluaisit kehittyä?

TYÖ PSYKOLOGISTEN PERUSTARPEIDEN TYYDYTTÄJÄNÄ



Kun perustarpeet työssä
tyydyttyvät riittävästi, voidaan
kokea työn imua



SISÄINEN MOTIVAATIO

omaehtoisuus

+

pärjääminen

+

yhteisöllisyys

= työn mielekkyys



MIKÄ SINUA MOTIVOI?

Sisäinen
motivaatio

VS

Ulkoinen
motivaatio





POHDI

Mikä on sinulle tärkeää työssäsi?

Mikä työssäsi on mielestäsi palkitsevaa?



**MOTIVAATIO
SYNTYY
TEKEMISESTÄ!**



Miten hyvin työssäsi tyydyttyvät psykologiset perustarpeesi?

Arvioi, kuinka hyvin nykyinen työsi tyydyttää kutakin henkistä perustarvettasi itsenäisyydestä, yhteenliittymisestä ja pärjäämisestä.

Jos työssäsi on tässä suhteessa parantamisen varaa, mikä nostaisi arvioitasi ainakin yhdellä pykälällä?
Millaisia toimia se sinulta edellyttää?
Entä työpaikalta?



Vähän itsenäisyyden tarpeen tyydyttymistä:

- Koen joutuvani tekemään työssäni paljon asioita, joita en halua tehdä
- Jos voisin valita, tekisin monia asioita eri tavoin työssäni

Paljon itsenäisyyden tarpeen tyydyttymistä:

- Koen, että voin olla oma itseni töissä
 - Koen itseni vapaaksi tekemään työssäni asiat niin kuin ajattelen, että ne tulevat parhaiten tehdyiksi



Vähän yhteenliittymisen tarpeen tyydyttymistä:

- En oikein tunne yhteenkuuluvuutta työpaikkani ihmisten kanssa
- Tunnen usein itseni yksinäiseksi työssäni ja jopa työtovereitteni seurassa

Paljon yhteenliittymisen tarpeen tyydyttymistä:

- Työssäni tunnen olevani osa porukkaa
- Voin töissä puhua työtovereitteni kanssa asioita, jotka ovat minulle todella tärkeitä



Vähän pärjäämisen tarpeen tyydyttymistä:

- Epäilen kykyjäni suorittaa töitäni riittävän hyvin
- En tunne itseäni oikein päteväksi työssäni



Paljon pärjäämisen tarpeen tyydyttymistä:

- Olen hyvä niissä asioissa, joita työssäni teen
- Minulla on tunne, että selviän jopa vaikeimmistakin tehtävistä työssäni



Työturvallisuus- keskus

Työturvallisuuskeskuksen Kuormitusvaaka

Kuormitusvaaka on helppokäyttöinen ja maksuton sovellus. Se auttaa hahmottamaan yksilön kuormituksen ja voimavarojen välistä tasapainoa työssä ja kohdentamaan toimenpiteitä oikeisiin asioihin.

kuormitusvaaka.ttk.fi



Jokainen työyhteisön jäsen voi myös vaikuttaa auttamalla ja tukemalla, käyttäytymällä ystävällisesti ja osoittamalla arvostusta



KIITOS

Löydät meidät Instagramista
@tiedenaiset ja nettisivuilta
www.tiedenaiset.fi

LÄHTEET

Hakanen J. Työn imu. Työterveyslaitos 2011