



Voimapuun kuukausikirje lokakuu 2018

Hei,

Lokakuiset terveiset Voimapuusta. Syyskuun Puhalluksessa ”Voimauttava paluu arkeen” kirjoitin ajatuksia siitä, miten kesän jälkeistä aikaa ja syksyyn siirtymistä voisi helpottaa pienin keinoin. Lokakuun teemana on **työ ja työssä jaksaminen**. Työ on useimmille meistä niin tärkeä osa elämää, ettei ole ollenkaan yhdentekevää, miten työssä viihtyy ja jaksaa.

Miten sinä jaksat työssäsi?

Jos et tällä hetkellä työskentele kodin ulkopuolella, voi työksi laskea esimerkiksi **arjen askareet kotona**. Useimmiten arki muodostuu päivärytmistä ja sarjasta erilaisia rutiineja, joiden hallinta ei välttämättä ole helppoa ja yksinkertaista, vaikkei olisikaan työssä kodin ulkopuolella.

Palkkatyötä voi tehdä myös kotiloissa esimerkiksi etätöinä, ammatinharjoittajana tai yrittäjänä. **Yksintyöskentely** kotona tuo työssä jaksamiseen erilaisia piirteitä verrattuna työn tekemiseen työyhteisössä.

Työterveyslaitos on kehittänyt **Työn imu -testin**, jonka avulla voit halutessasi arvioida omaa tämänhetkistä hyvinvointiasi työssä. Saat testistä palautteen vastaustesi perusteella. Testiin vastaaminen onnistuu hyvin, vaikka et työskentelisikään työsuhteessa.

[Tästä Työn imu -testiin](#)

Terve työpaikka

Paitsi ihmisen persoonalliset ominaisuudet, myös työn organisointi ja työpaikan ilmapiiri vaikuttavat siihen, miten työssä jaksaa. Parhaimmillaan työ tuottaa terveyttä. Terveessä

työpaikassa työolosuhteet ja organisaatiokulttuuri ovat kunnossa, työntekijät voivat hyvin ja johtajat osaavat työnsä.

Mielestäni työpaikoilla olisi kiinnitettävä entistä enemmän huomiota **henkiseen kuormitukseen ja palautumiseen** fyysisten tekijöiden lisäksi. Olisi tärkeää, että oma työkyky ja osaaminen vastaavat työn vaatimuksia ja työtä voidaan sopeuttaa, jos tilanne sitä vaatii.

Lisäksi toimiva työyhteisö vaatii avointa viestintää sekä innostavan, kannustavan ja oikeudenmukaisen ilmapiirin. Varsinkin muutostilanteissa yhdessä sopeutumisen tiedetään vähentävän epävarmuutta ja kuormittavuutta. Työhyvinvointi on sekä työnantajan että työntekijän vastuulla. Myös esimiesten hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta.

Testaa leikkimielisellä testillä, [millainen työhyvinvoinnin kylväjä olet?](#)

Miten palaudut työstä?

Työssä jaksamiseen vaikuttaa työolosuhteiden lisäksi työstä palautuminen. Monissa töissä ajan, paikan ja työorganisaation rajat ovat hämärtyneet muun muassa teknologian kehittymisen ja liiketoiminnan 24/7-rytmin seurauksena.

Miten pääset irti työn maailmasta? Millaisia **palautumisen ja rentoutumisen keinoja** käytät eri tilanteissa ja eri aikoina esimerkiksi arkena, viikonloppuna, lomalla tai itse työpäivän aikana.

Ovatko toiset keinoista osoittautuneet sinulle paremmiksi kuin toiset? Voiko jokin rentoutumiseen tarkoittamasi keino toimiakin huonosti?

Miten **työ ja koti** vaikuttavat myönteisesti toinen toisiinsa sinun elämässäsi? Milloin

- a) työ on vaikuttanut myönteisesti perhe- tai muuhun yksityiselämääsi
- b) perhe- tai muu yksityiselämä on vaikuttanut suotuisasti työhösi ja työrooliisi.

Rikastuttavatko molemmat elämänalueet yhtä usein toisiaan?

Boreout

Kaikki voivat aika ajoin kokea olonsa tylsäksi ja tympääntyneeksi työssä ja sitä voidaan pitää uusiutumisen näkökulmasta jopa tarpeellisenakin kokemuksena. Tilanne on toinen, kun tylsyydestä tulee pysyväluonteinen kokemus. Työn imun vastakohtana voi pitää boreoutia, työhön leipääntymistä ja tylsistymistä. **Työhön leipääntyminen on työpahoinvoinnin tila.**

Pitkän työuran aikana rutinoituminen voi uhata monipuolisissakin tehtävissä. Rutiinit helpottavat kiireisen arjen sujumista, mutta pelkästään rutiinien varassa on vaikea ylläpitää työn imua ja motivaatiota pitkin työuraa.

Myös työn jatkuvat muutokset ja liian vähäinen aika sopeutumiseen ja uuden omaksumiseen voivat uhata ammatillista osaamista, mikä voi vähentää itseluottamusta ja motivaatiota.

On tärkeää, ettei em. tilanteessa haeta ratkaisua näennäisellä puuhakkuudella. **Työn yksilöllinen tuunaaminen** työn voimavaroja lisäämällä, esimerkiksi keskustelemalla esimiehen kanssa tilanteen parantamisesta tai hakeutumalla koulutukseen, ovat tärkeitä silloin, kun hallitseva kokemus työssä on tylsyys. (J.Hakanen)

Voisitko sinä tuunata työtäsi mielekkäämmäksi ja innostavammaksi?

Lotta Harju, Merike Aminoff, Krista Pahkin ja Jari Hakanen ovat kirjoittaneet työn tuunaamisesta innostavan oppaan:

[Inspistä! Työn tuunaajaan inspiraatiokirja](#)

Työn tuunaamista voit halutessasi opiskella myös [Työn tuunaaminen -verkkovalmennuskurssilla](#) yksilöllisesti tai yhdessä työyhteisösi kanssa

Työssä jaksamisen aihe Voimapuussa

Työn ja työssä jaksamisen aihealuetta on tarkoitus käsitellä Voimapuu -blogissa useammasta eri näkökulmasta ja olenkin jo nostanut ”**Tänään töissä**” kategoriasta blogin etusivulle muutamia aiemmin kirjoitettuja postauksia aiheesta kuten:

[Työn ankkurit](#)

[Sietämätön työkuultuuri](#)

[Kohti sopuisaa työyhteisöä](#)

[Oletko unelmatyössäsi?](#)

Kuukauden voima-ajatus

"Kun työ on nautinto, elämä on ilo. Kun työ on velvollisuus, elämä on orjuutta."

(Kirjailija Maksim Gorki ,1868-1936)

Energiaa ja voimaa lokakuuhusi!

Terveisin **Sirpa**