

## **KUTSU YRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINTI-ILTAAN**

**Aika:** 26.1.2011 klo 18.30 – 20.00

**Paikka:** Taufokokangas, Mansikkasali

**Asia:** Yrittäjien työhyvinvointi

## **PANOSTA HYVINVOINTIIN JA SÄÄSTÄ KUSTANNUKSISSA!**

Työntekijöiden hyvinvointi tuo todistetusti parempaa tulosta ja säästää yrityksen kustannuksissa. Tule ja ota selvää, miten sinun yrityksesi voi parantaa henkilöstön hyvinvointia, miten omaa jaksamistasi voidaan kohentaa ja mitä tukea näistä muutoksista syntyviin kustannuksiin on saatavilla.

## **PANOSTAMALLA OMAAN JA HENKILÖSTÖN HYVINVOINTIISI – YRITYKSESI PYSYY KILPAILUKYKYISENÄ!**

Työhyvinvointi-ilta järjestetään yhdessä Taufokokankaan ja Oulaisten Yrittäjien kanssa, jossa pääsette tutustumaan paikallisiin palveluihin, joilla kohottaa henkilöstön henkistä ja fyysistä kuntoa.

### **OHJELMA**

#### **Tilaisuuden avaus**

Oulaisten yrittäjien puheenjohtaja Eero Simunaniemi

#### **Tervetuloa Taufokokankaalle**

Toimitusjohtaja Seija Lepola

#### **Hyvinvoiva työyhteisö tuottaa parhaiten**

Kehittämispäällikkö Kaija Sepponen

#### **Taufokokankaan työhyvinvointipalvelut**

Kuntoutuspäällikkö Annikki Sipilä

#### **Keskustelua ja jatkotoimista sopiminen**

Tilaisuuden päättäminen

Tarjoilu: Kahvi, tee, tuoremehu, salaatti, pieni suolainen

### **Tervetuloa!**

**Ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisesta erikoisruokavaliosta 21.1. 2011 mennessä [hanna.ruuska@oulaisten-kehitys.com](mailto:hanna.ruuska@oulaisten-kehitys.com), puh. 040-525 405**

## OLETKO STRESSAANTUNUT

Tulosta nämä sivut.

Itsensä kehittäminen ja elämän hallinta edellyttävät hyvää itsensä tuntemista. Alla olevat kysymykset auttavat sinua määrittelemään tarkemmin tilasi. **Kyllä = olet samaa mieltä. Ei = olet eri mieltä.**

	Kyllä	Ei
1 Minulla on nykyään keskittymisvaikeuksia enemmän kuin ennen.		
2 Hengästyn silloin tällöin ilman syytä tai minusta tuntuu, että rintaani painaa.		
3 Unohtelen asioita enemmän kuin aikaisemmin.		
4 Minulla on usein sydämentykytystä, johon liittyy kipuja ja rytmihäiriöitä.		
5 Olen melko usein ärsyynyt ja huonolla tuulella.		
6 Ruoansulatukseni ja aineenvaihduntani eivät toimi kuten pitäisi.		
7 Minulla on usein pahoinvointia, närästystä, mahakipuja tai ripulia.		
8 Olen toisinaan levoton ja huolestunut, vaikka en tiedä siihen selvää syytä.		
9 Minua huimaa toisinaan.		
10 Negatiiviset tunteet tai masennus valtaavat minut aika ajoin.		
11 Työni ja tekemiseni on muuttunut ikävämmäksi.		
12 Tunnen välillä henkistä uupumusta.		
13 Kaiken saamani tiedon käsitteleminen on tullut entistä vaikeammaksi.		
14 Nukun usein huonosti ja levottomasti.		
15 Olen melko hyvä sivuuttamaan/unohtamaan asiat, joita en halua käsitellä.		
16 Koen tällä hetkellä liikaa muutoksia.		
17 Käytän piristeitä enemmän kuin ennen (lääke, tupakka, alkoholi...).		
18 Minulla on joskus henkistä ahdistusta.		
19 Haluan vetäytyä syrjään ympäristöstäni enemmän kuin ennen.		
20 Olen tullut epävarmemmaksi mm. päätöksentekotilanteissa.		
21 Tunteeni ovat usein ”lukossa”.		
22 Olen epäluuloisempi muita kohtaan kuin aikaisemmin.		
23 Päätäni särkee usein.		
24 Tunnen itseni useammin sairaaksi kuin ennen.		
25 Turhaudun helpommin kuin aikaisemmin.		

## TULOKSET

Kysymyslomakkeella on kuvattuna yleisimpiä stressin oireita: osa liittyy ihmisen tunnetilaan, suhtautumiseen ja käyttäytymiseen, osa kehon toimintaan. Korostettakoon että tämä ei ole mikään tutkimus tai testi, vaan pikemminkin peili, johon katsomalla saat ehkä paremman kuvan kokonaisuudesta kuin vain yksittäisiä oireita tai tilanteita pohtimalla. Tuloksen luotettavuuskin on riippuvainen siitä miten kriittinen olit vastatessasi.

**Kun olet vastannut kaikkiin, laske ”kyllä” -sarakkeen rastit yhteen** ja vertaile tulosta alla oleviin kohtiin. Mikäli oma käsityksesi ja teksti vastaavat toisiaan, pystyt ehkä aikaisempaa paremmin päättämään mitä kannattaa ja on järkevää tehdä.

**0-3 pistettä.** Henkinen tilasi on hyvä. Et koe tyypillisimpiä stressin oireita. Heilahduksia tapahtuu yleensä kaikille, mutta kun oireet ovat tilapäisiä, ei niistä tarvitse juurikaan välittää.

**4-10 pistettä.** Henkinen tilasi on melko hyvä, vaikka oletkin toisinaan stressaantunut. Jos oireesi ovat tilapäisiä, kuuluvat ne todennäköisesti ”tavanomaiseen elämään”. Mikäli haluat lisätä henkistä tasapainoasi, katso kyllä -kohdat ja mieti mitä voit tehdä ongelman poistamiseksi tai pienentämiseksi. Onko ehkä kysymys tavastasi, jolla hoidat asioitasi (luonne?) ja tämä on vähitellen aiheuttanut stressiä? Voitko tehdä jotain heti? Tarvitseeko asia tarkempaa analysointia? Riittääkö ehkä asenne- muutos tai ”kurinalaisempi toiminta”? Mistä saat tai voit etsiä neuvoja ja virikkeitä?

**11-20 pistettä.** Olet vastautesi perusteella melko stressaantunut ja kuulut ns. riskiryhmään. Vai olitko vastatessasi vain erittäin kriittinen? Jos tulos kuitenkin kuvaa ”oikeaa” tilaasi ja henkinen paine jatkuu kauan, saatat sairastua. Sinulle saattaa tulla enemmänkin loppuun palamisen oireita. Ongelmat työpaikalla, kotona ja ihmissuhteissa saattavat lisääntyä. Stressin syyt on syytä selvittää ja tehdä niiden hyväksi jotain. Aloita vaikka välittömästi siitä kyllä -kohdasta, joka tuntuu helpoimmalta. Onnistuminen jossain antaa yleensä lisää motivaatiota käsitellä myös vaikeampia asioita. Harkitse ulkopuolista apua. Ammattilaiset tarjoavat käytännönläheisiä keinoja tilanteen parantamiseksi. Heidän kanssaan on hyvä laatia toimintasuunnitelma. Lisäksi puhuminen purkaa ylimääräistä painetta ja saa sinut sitoutumaan paremmin sovittuihin toimenpiteisiin. Puhu ainakin jollekin tilanteestasi: työpaikalla, kotona, ystäväpiirissä... Voidaanko jollain järjestelyillä helpottaa tilannettasi, jotta stressi vähenee ja saat asiat hallintaasi? Varo piristeiden käytön lisäämistä. Voitko irrottautua hetkeksi oravan pyörästä latautumista varten?

**21-25 pistettä.** Vastautesi perusteella olet loppuun palamassa. Hoidat ilmeisesti työ- ja muitakin asioitasi ns. vanhalla rutiinilla, sisäinen kipinäsi on mahdollisesti jo sammunut. Elimistösi on todennäköisesti jo pitkään antanut merkkejä tilastasi. Miksi et ole puuttunut niihin? Onko Sinulla jotain sellaista tekemistä tai muuta, joka antaisi edes vähän uutta intoa, energiaa? Mikä asia, tapahtuma, tilanne tai ihminen voisi piristää olotilaasi? Hakeudu ammattiauttajan puheille.

## ”STRESSIKÄYRÄ”

Tässä on teoreettinen kuva kokonaisuudesta. Kysymys ei ole mistään totuudesta, eli että näin aina käy. Tämä on ainoastaan yksi kokonaisuuden hahmotelma selostuksineen, jonka avulla ihmiset oppivat tiedostamaan tilanteita ja ymmärtämään itseään paremmin. Tärkein pohdittava on alimmainen teksti, jossa ihminen ottaa vastuun elämästään ja sen laadusta.



# OMAN TYÖHYVINVOINNIN KUNTOKARTOITUS

**Täyttöohje:** Anna pisteet jokaiseen kuntokartoituksen väittämään.  
Laske kunkin aihealueen väittämien pisteet yhteen ja merkitse ne yhteensä ruutuun.  
Merkitse pisteet myös tikkatauluun.  
Laske lopuksi kaikkien aihealueiden pisteet yhteen.

**Pisteytys:** 0 pistettä = tilanne on huono  
1 piste = tilanne ei ole vielä kunnossa  
2 pistettä = tilanne on jokseenkin kunnossa  
3 pistettä = tilanne on täysin kunnossa

		0p	1p	2p	3p		
<b>Kysymykset/väittämät ja pisteytys</b>							
<b>I</b>	<b>TERVEYS JA TYÖKYKY</b>						
1	Minulla on hyvä terveys.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Terveys ja työkyky yht.	<input type="text"/> / 15 p
2	Liikun säännöllisesti ja pidän huolta kunnostani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	Työn henkinen kuormittavuus on sopivalla tasolla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	Työn fyysinen kuormittavuus on sopivalla tasolla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	Syön terveellisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>II</b>	<b>TYÖN HALLINTA</b>						
1	Voin työskennellä itsenäisesti ja vapaasti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Työn hallinta yht.	<input type="text"/> / 15 p
2	Koen, että työmääräni on sopiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	Voin vaikuttaa oman työni pelisääntöihin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	Työni tuntuu mielekkäältä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	Koen, että työtäni arvostetaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>III</b>	<b>TYÖKAVERIT</b>						
1	Työpaikallani on hyvä ilmapiiri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Työkaverit yht.	<input type="text"/> / 15 p
2	Saan työkavereiltani riittävästi myönteistä palautetta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	Voimme keskustella avoimesti erilaisista asioista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	Työryhmäni ratkaisee itsenäisesti esiin tulevia ongelmia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	Autamme toinen toisiamme tarpeen tullen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>IV</b>	<b>KEHITYMISHALU JA OSAAMINEN</b>						
1	Haluan jatkuvasti kehittää itseäni ja osaamistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Osaaminen yht.	<input type="text"/> / 15 p
2	Pidän tehtävistä, joissa voin keksiä uusia ratkaisuja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	Luotan siihen, että kykenen oppimaan uusia taitoja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	Olen yleensä innostunut saadessani uusia tehtäviä tai haasteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	Minulla on riittävästi osaamista nykyiseen työtehtävääni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>V</b>	<b>ITSELUOTTAMUS</b>						
1	Tunnen omat vahvuuteni ja heikot kohtani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Itseluottamus yht.	<input type="text"/> / 15 p
2	Olen sisukas enkä anna helposti periksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	Uskallan ilmaista oman mielipiteeni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	Minulla on hyvä itseluottamus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	Suhtaudun asioihin yleensä myönteisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>VI</b>	<b>ELÄMÄN TASAPAINO</b>						
1	Olen onnistunut työn ja yksityiselämän yhteensovittamisessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Elämän tasapaino yht.	<input type="text"/> / 15 p
2	Pystyn solmimaan ihmissuhteita ja nauttimaan niistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	Minulla on kivoja harrastuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	Nukun hyvin ja riittävästi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	Uskon voivani vaikuttaa elämääni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

**VII ESIMIEHEN TUKI**

- 1 Esimieheni rohkaisee ja kannustaa minua työssäni.
- 2 Esimieheni ottaa huomioon ehdotuksiani ja toiveitani.
- 3 Esimieheni on ystävällinen ja helposti lähestyttävä.
- 4 Saan esimieheltäni riittävästi myönteistä palautetta.
- 5 Esimieheni antaa minulle sopivasti valtaa ja vastuuta.

0p    1p    2p    3p

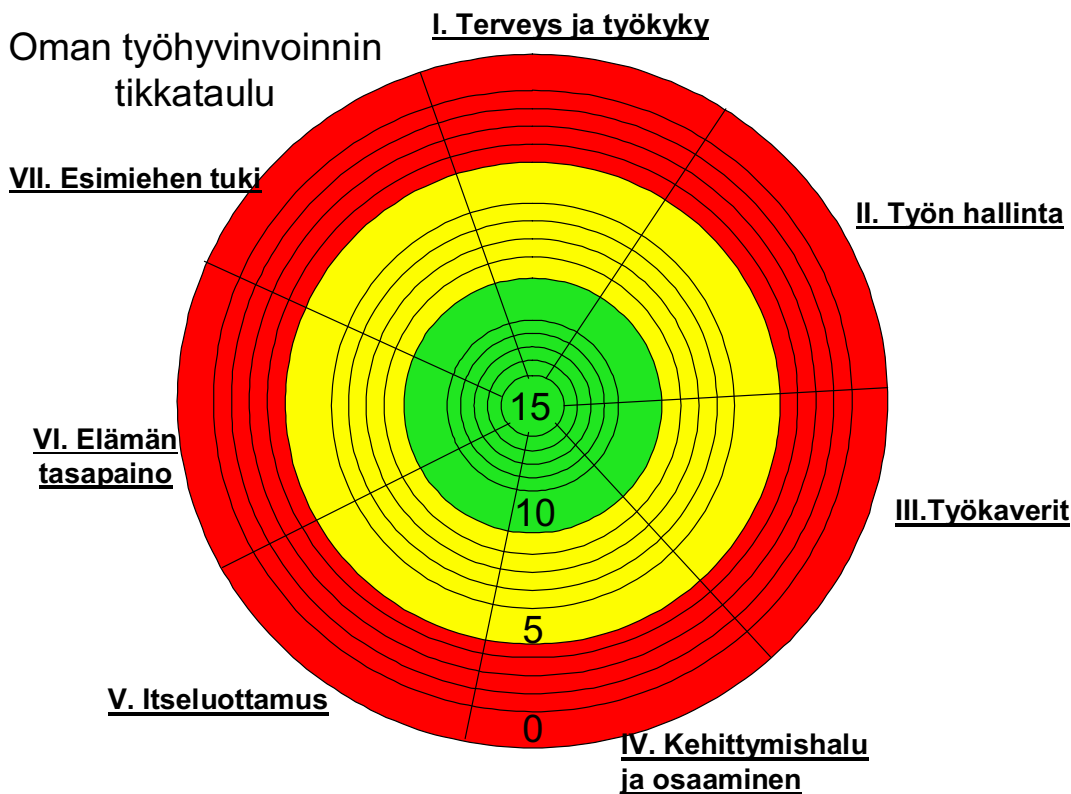

Esimiehen  
tuki  
yht.

/ 15 p

**PISTEET YHTEENSÄ** (max 105)

/ 105 p

Siirrä pisteet oheiseen tikkatauluun.



**Tulkinta:**

**Aihealueiden pistemäärä**

- |       |   |
|-------|---|
| 0-5   | tilanne on hälyttävä                                |
| 6-10  | tehtävää riittää                                    |
| 11-15 | tilanne on jokseenkin (11) tai täysin (15) kunnossa |

**Kokonaispisteet**

- |        |  |
|--------|--|
| 0-35   | työhyvinvointisi tilanne on hälyttävä              |
| 36-70  | vielä on tekemistä työhyvinvointisi parantamiseksi |
| 71-90  | olet jo panostanut työhyvinvointiisi jonkin verran |
| 91-105 | tilanne on hyvä                                    |