

LIKKU

***HYVINVOIVA HENKILÖSTÖ JA
VIIHTYISÄMPI TYÖARKKI***

MIKÄ ON LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY?

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU) on liikunnan asiantuntija, jonka tehtävänä on edistää liikunnallista elämäntapaa kaikissa ikäryhmissä.

Missiomme on edistää liikuntakulttuuria ja luoda hyvinvointia liikunnan keinoin.

Työyhteisöille tarjoamme henkilöstöliikunta- ja hyvinvointipalveluita.

Liikunta elämäntavaksi!

Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, eklu.fi
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, esliikunta.fi
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, eslu.fi
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, hlu.fi
- 5 Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, kainuunliikunta.fi
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, kepli.fi
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, kesli.fi
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, kymli.fi
- 9 Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, lapinliikunta.com
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, liiku.fi
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI, plu.fi
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, pokali.fi
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, popli.fi
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, pohjois-savonliikunta.fi
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, phlu.fi



Viisitoista liikunnan aluejärjestöä eri puolilla Suomea.

HYVINVOINNIN MERKITYS TYÖYHTEISÖLLE

Työhyvinvointi keskeinen tekijä sekä yksilöiden että koko työyhteisön kannalta

- Työpaikalla on merkittävä vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin, koska töissä vietetään suuri osa päivästä – noin 1 600 tuntia vuodessa.

HAASTEITA:

- 8 tunnin työpäivän aikana kasaantuvasta psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kuormituksesta ei ehditä palautua työajan ulkopuolella ja terveyshaitat alkavat näin kasaantua.
- 8 tunnin istumisen ja paikallaan olon terveyshaittoja ei voida kumota edes tunnin tehotreenillä työpäivän jälkeen.



UUSI
NORMI-
PÄIVÄ

LiikU

JOHDON/ESIHENKILÖN/TYÖNTEKIJÄN ROOLI

- Johdon/Esihenkilön hyvinvointi ja jaksaminen on tärkeää koko tiimin ja organisaation kannalta
- Esimerkkinä toimiminen: omaan hyvinvointiin panostaminen malli myös työntekijöille
- Myös jokainen työntekijä vaikuttaa omalla hyvinvoinnilla työyhteisön ilmapiiriin

KUINKA SINÄ VOIT YKSILÖNÄ?

- Fyysinen ja henkinen terveys heijastuu kaikkeen elämänlaatuun
- Miksi sinä haluat pitää huolta omasta hyvinvoinnistasi?
- Omaan hyvinvointiin panostaminen on investointi nykyhetkeen ja tulevaisuuteen, sekä työhön mutta myös vapaa-aikaan

**74% TYÖIKÄISISTÄ EI LIIKU TERVEYDEN
KANNALTA RIITTÄVÄSTI**



**UUSI
NORMI-
PÄIVÄ**

Liiku

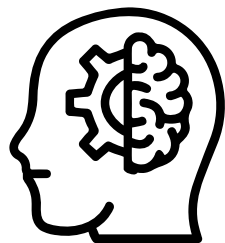
LYHYEN JA PITKÄN KANTAMAN HYÖDYT



Hyvässä kunnossa työpäivä ei uuvuta niin herkästi. Energiaa myös vapaa-ajalle.



Yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys lisääntyvät työpaikalla.



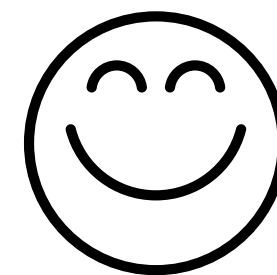
Oppiminen, keskittyminen ym. vahvistuu. Resilienssi lisääntyy.



Terveys ja hyvinvointi kohenevat ja sairauspoissaolot vähenevät.



Fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta palautuu nopeammin.



Työtyytyväisyys ja työn imu lisääntyy.



UUSI
NORMI-
PÄIVÄ

Liikku

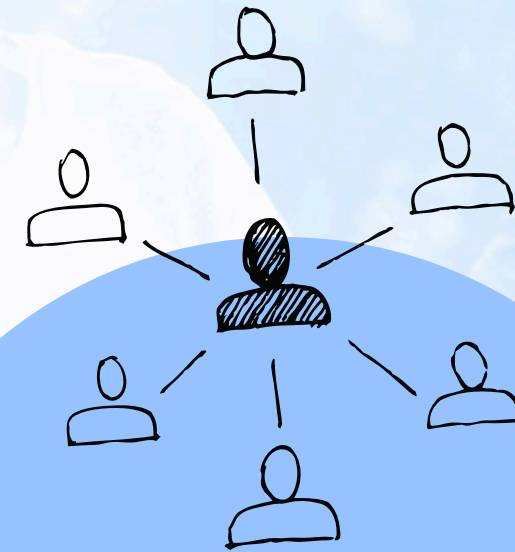
HYVINVOINNIN OSA-ALUEET



Mielen hyvinvointi
ja resilienssi



Fyysinen
hyvinvointi ja
palautuminen



Sosiaalinen
hyvinvointi

MIELLEN HYVINVOINTI JA RESILIENTSI

- Tuntuuko työ pirstaleiselta ja asioihin on vaikea tarttua?
- Työntekijöiden psyykinen jaksaminen, tasapainoinen mieliala ja stressinhallintakyky ovat osa mielen hyvinvointia
- Työn imu, tarmokkuus ja onnistumisen kokemukset ovat merkkejä tasapainoisesta työstä
- Jo joka kymmenes on todennäköisesti työuupunut – ja vähintään kohonnut työuupumuksen riski koskee edelleen joka neljättä. Oireista ovat yleistyneet erityisesti kognitiiviset häiriöt ja kyynistyneisyys työssä. (Miten suomi voi? -tutkimus TTL 2024)



KUINKA TUKEA HENKILÖSTÖÄ?

- Päivittäisen työkuorman keventäminen, tehtävien järjestäminen, selkeät työtehtävät
- Ergonomia ja työympäristö (Melu, keskeytykset, sosiaalinen kuormitus)
- Työn ja vapaa-ajan tasapaino
- Tauottamisen tärkeys: työntekijöiden kouluttaminen, miten pieni irrottautuminen työstä voi parantaa hyvinvointia
 - Stressinhallintatekniikat: mindfulness, hengitysharjoitukset ja tauottamisen mahdollisuus
- Ennaltaehkäisevä tuki! Työterveys, hyvinvointipalvelut (Firstbeat Life - mittaa päivän aikaisien stressireaktioiden määrää)



FYYSINEN HYVINVOINTI JA PALAUTUMINEN

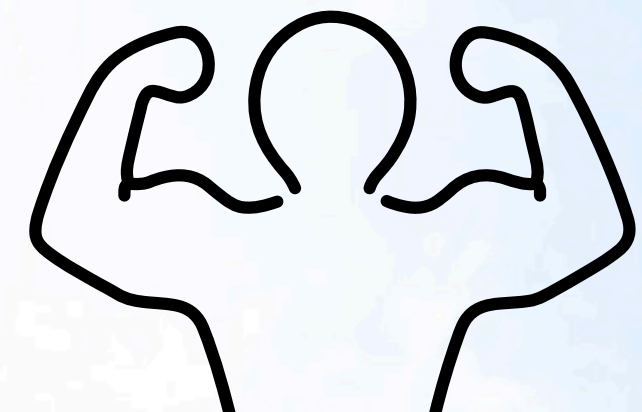
- Fyysisellä hyvinvoinnilla suora vaikutus jaksamiseen ja palautumiseen: liikunta, ravinto, uni
 - Mitä parempi fyysinen kunto - sitä paremmin oma keho pystyy palautumaan, stressinsietokyky lisääntyy, keskittymiskyky paranee
 - Riittävä säännöllinen ruokailu ja ravintorikas ruoka kulmakivi jaksamiseen ja vireystasoon
 - Fakta: Vain 40 % työikäisistä unen palauttavuus on hyvää, vaikka unen kesto olisikin pitkä

***Palaudutko päivän aiheuttamasta rasituksesta ennen seuraavaa työpäivää?
(0=en ollenkaan, 10=täysin)***



KUINKA TUKEA HENKILÖSTÖÄ?

- Fyysisen hyvinvoinnin tukeminen sisältää ergonomisten työolojen luomista että keinoja työntekijöiden kannustamiseksi terveellisiin elämäntapoihin
 - Työmatkaliikunta
 - Yhteiset liikuntatapahtumat ja liikuntaan aktivoivat tauot, kampanjat (venyttely, kävelykokoukset, liikuntahaasteet)
 - Kuntomittaukset (esim. Inbody-mittaukset) mahdollistavat ennakoivan tuen, yksilöllisen motivaation herättämisen ja pysähtymisen oman hyvinvoinnin äärelle



SOSIAALINEN HYVINVOINTI

- Keskeinen osa työyhteisön kokonaisvaltaista hyvinvointia (Ihmissuhteet, yhteistyö ja vuorovaikutus)
- Hyvinvoivassa työyhteisössä työntekijät kokevat itsensä arvostetuksi, kuulluksi ja tervetulleeksi
- Johtajien ja esimiesten toiminnalla merkittävä vaikutus

KUINKA TUKEA HENKILÖSTÖÄ?

- Kollegojen kannustaminen ja kiittäminen, avun pyytäminen ja vuorostaan auttaminen
- Yhteenkuuluvuuden tunne
 - Tapahtumat, tiimipäivät (epävirallinen ympäristö ja työasioista irrottautuminen)
 - Päivittäinen sosiaalinen kanssakäyminen



TYÖPAIKKAKULTTUURIN ROOLI HYVINVOINNISSA

“Jos todella istut töissä koko päivän aamusta iltaan, asialle pitäisi oikeasti tehdä jotain. Mistä tauoton istuminen johtuu? Yleensä se johtuu juuri aivojen ”automaattiohjauksesta”, tavoista ja tottumuksista, jotka ovat päässeet pesiytymään meihin ja koko työyhteisöön. Ei se ole kenenkään päätös, mutta se jatkuu ja jatkuu, ellemmme tee asialle jotain.” Minna Huotilainen

(Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarja - tilaa työyhteisölle).

- Työpaikkakulttuurin ja toimintatapojen muuttaminen hyvinvointia tukevaksi
- Hyvinvointiteot näkyväksi - esille puheisiin ja osaksi arkea

UUSI NORMIPÄIVÄ -TYÖPAJA

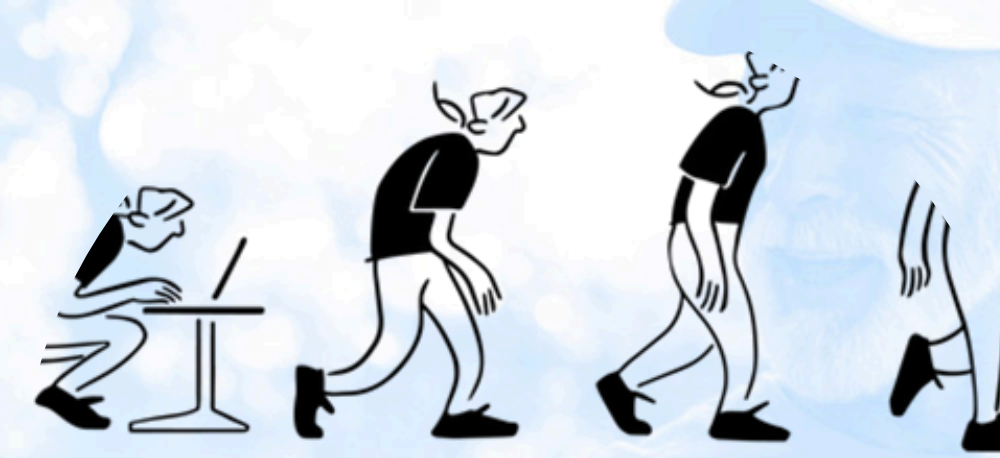
Työpohjat on tarkoitettu työpaikanne Uuden normipäivän ratkaisujen työstämiseen.

HERÄTTELEE - OIVALLUTTAA - INNOSTAA - MOTIVOI - TUUMASTA TOIMEEN - MUKAVAA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Materiaalit yksilö- että ryhmätyöskentelyyn.

TYÖPAJAN TULOKSENA

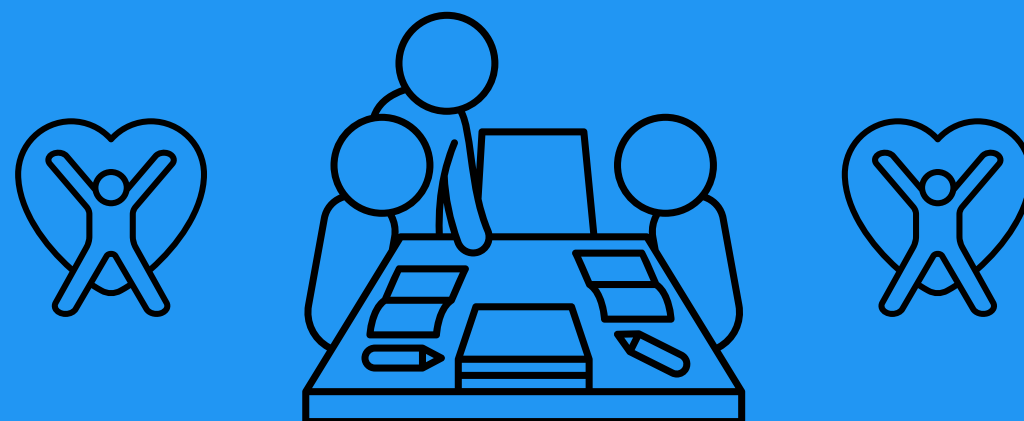
- uupumuksen ja stressin kokemukset vähenevät
- palautuminen tehostuu
- yhteisöllisyys lisääntyy ja työyhteisö vahvistuu
- tietoisuus omasta hyvinvoinnista lisääntyy



VARHAISKASVATUS

Muutos alkaa pienistä teoista, joista jokainen voi aloittaa jo tänään

*Mitä pientä, konkreettista oman tai työkaverin hyvinvoinnin edistämiseksi sinä voit tehdä
jo heti?*





Sara Soinen, Terveysliikunnan kehittäjä

Lisätäänkö liikettä ja hyvinvointia myös teidän työyhteisöön?

Ota yhteyttä: 040 9000 0847

Turku
Humalistonkatu 6, 5 krs.,
20100 Turku, esteetön kulku
Avoimena: ma-pe klo 8.30-16.00

www.liiku.fi