

# HYVÄN ELÄMÄN SAVOTALLA

## Työhyvinvointivalmennus



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Metsähyvinvointi  
Osaamme enemmän kuin uskoimmekaan

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007–2013



## Hyvinvointivalmennuksen merkitys

- Hyvinvointivalmennus edistää työyhteisöjen työhyvinvoinnin kehittämistä.
- Tavoitteina pysyvät ja mitattavissa olevat muutokset metsäalan työntekijöiden henkilökohtaisessa työhyvinvoinnissa
- Työn tulokset paranevat
- Hyvinvointivalmennus pidentää metsäalalla työskentelevien työurien pituutta
- Vähentävää työkyvyttömyyseläkkeelle jäävien osuutta
- Sairauspoissaolot vähenevät





Metsäalan  
Innovaatio- ja  
Osaamisverkosto



METSÄMIESTEN SÄÄTIÖ  
*Ihminen ja metsä*

## Hyvinvointivalmennus

Hyvinvointivalmennukseen kuuluu toimenpiteitä:

1. Työvalmiuden ylläpidon
2. Muutosvalmiuden lisäämisen sekä
3. Johtamisen parantamisen osalta.



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



TAMPERE UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES



Metsähyvinvointi  
Osaamme enemmän kuin uskoimmekaan

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007–2013





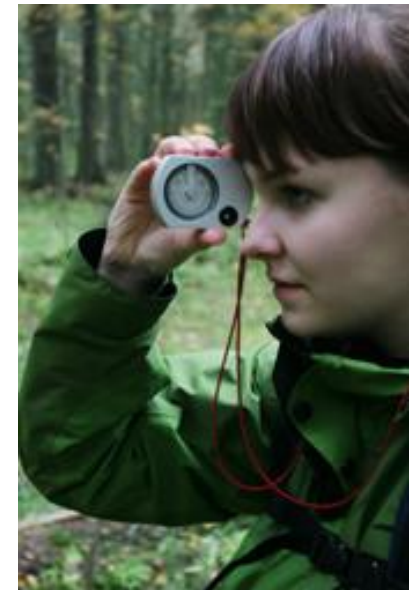
Metsäalan  
Innovaatio- ja  
Osaamisverkosto



METSÄMIESTEN SÄÄTIÖ  
*Ihminen ja metsä*

# HYVINVOINTIVALMENNUKSEN TOTEUTUS

1. Yksilökohtainen tilannekartoitus haastattelumenetelmin.
  - Henkilön nykytilanne,
  - Toiveet ja tarpeet nyt ja 5 v. kuluttua
2. Työyhteisön tai muun sosiaalisen tukirenkaan lähtötilanteen arviointi haastattelun avulla
3. Tavoitteiden sopiminen työyhteisö – ja yksilökohtaisesti
4. Valmennussuunnitelman toteutus

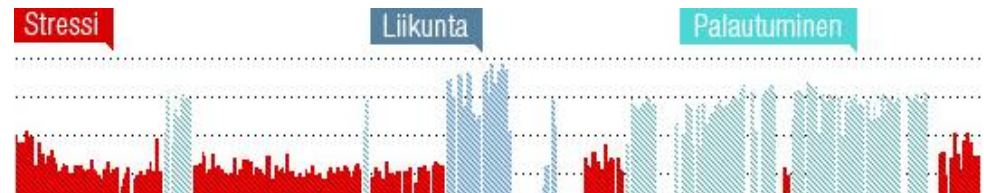


Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007–2013



# TYÖVALMIUDEN YLLÄPITO

1. Alkumittaukset ja haastattelut
2. Mittauksina mm. Sykevälivaihtelumittaukset kuormittumisen ja palautumisen analysointiin 1-3 vrk/ hlö
3. Seuranta 6 kk kuluttua
4. Kehonkoostumusmittaukset
5. Hapenottokyky mittaukset
6. Nivelliikkuvuuden mittaukset
7. Terveys- ja työturvallisuus toimintapajat
8. Ravitsemusneuvonta





# TYÖVALMIUDEN YLLÄPITO

## Henkilökohtainen valmennusohjelma

- Sisältää kokonaisvaltaisen lähestymisen yksilön työhyvinvointiin:
  - Fyysinen
  - Psyykkinen
  - Sosiaalinen
  - Ammatillinen
- Henkilökohtaiset tavoitteet
- Itsenäiseen toimintaan kannustavat välitehtävät
- Etäkonsultointia sähköpostilla tai oppimisalustan avulla
- Tutori sekä terveydenhuollon alalta että mentori omalta alalta



## MUUTOSVALMIUDEN LISÄÄMINEN

- Työpajat työprosessin kuvaamiseksi.  
Esim. Puuvirta - oppimisympäristön käyttö puunhankinnan toimintaprosessien havainnollistamisessa.
- Seminaarit metsätalouden uusien metsäalan osaamishaasteiden kartoittamiseksi ja osaamisen kehittämisen menetelmien luomiseksi
- Mentoreiden käyttäminen alustajina seminaari- tai työpajapäivillä
- Työyhteisön valmiuksien lisääminen
- esim. tiedon kulun kehittämisessä





# JOHTAMISEN KEHITTÄMINEN

- Esimies- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen - Syväjohtaminen
- 360-asteen arviointi ja henkilökohtainen konsultaatio
- Soveltuu kaikille henkilöstöryhmille
- Työkalu jatkuvaan oman toiminnan kehittämiseen





# VALMENNUSPÄIVÄT

- Kohderyhmänä metsäalan toimihenkilöt, yrittäjät ja työntekijät
- Tavoitteena on parantaa henkistä, fyysistä, sosiaalista ja ammatillista työhyvinvointia
- 1-2 päivää
- Seurantapäivä + 6 kk





## OHJELMAESIMERKKI

- Henkilökohtainen palaute sykevaihtelumittauksista ja henkilökohtaista tietoa työssä jaksamiseen
  - Hyvinvointianalyysi kehon kuormittumisesta ja palautumisesta
- Kehonkoostumusmittaukset
  - Rasva-% arvio
  - Vyötärönympäryys, ym mittaukset
- Tasapainomittaukset





METSÄMIESTEN SÄÄTIÖ

*Ihminen ja metsä*

## OHJELMAESIMERKKI

- Työpajat työyhteisön sosiaalisen työhyvinvoinnin valmennukseen
- Ryhmäneuvonta henkilökohtaisen työhyvinvoinnin kehittämiseksi
  - Oman valmennusohjelman kulmakivet
  - Oman elämänhallinnan suunnittelu, menetelmät ja tavoitteet
  - Oman tavoite- / tuloskortin suunnittelu
  - Analyysit fyysisistä kartoituksista
  - Liikuntareseptit ja jatkotoimenpiteet tavoitteineen
- Liikuntatuokio: Palauttava venyttely ja rentoutus



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



TAMPERE UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES



Metsähyvinvointi  
Osaamme enemmän kuin uskoimmekaan

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007–2013



# LISÄTIETOJA

Jarmo Perttunen  
GSM 050-5603159  
[jarmo.perttunen@tamk.fi](mailto:jarmo.perttunen@tamk.fi)

Petri Murtomäki  
GSM 040-777 0956  
[petri.murtomaki@tamk.fi](mailto:petri.murtomaki@tamk.fi)

