

Työpaikan tärkein pääoma on henkisesti ja fyysisesti hyvinvoiva henkilöstö

Esimies, sinä vaikutat teoillasi hyvinvoivan työyhteisön rakentumiseen ja ylläpitämiseen. Henkilöstön voimavarojen tukeminen vaikuttaa merkittävästi työyhteisön menestymiseen motivaation, sitoutumisen, terveyden ja työkyvyn kautta.

TYÖKYKYYN VAIKUTTAVAT:

- Työolot ja osaaminen
- Työntekijän henkilökohtainen elämäntilanne
- Työntekijän terveys
- Työntekijän fyysinen kunto
- Työntekijän halu tehdä työtä
- Työyhteisön toiminta

Fyysinen aktiivisuus ja elintavat ovat keskeisiä tekijöitä terveyden ja työkyvyn edistämiseksi. Hyväkuntoisella työntekijällä on vähemmän uupumusta, hän kestää stressitilanteita paremmin ja on lähes aina tyytyväisempi työhönsä.



K K I

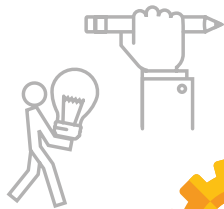
Hyvinvoiva työntekijä jaksaa



Esimiehenä vaikutat työntekijöiden kykyihin ja mahdollisuuksiin tehdä työnsä tuloksellisesti. Työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta ja terveellisiä elintapoja kannattaa tukea huomioiden yksilölliset tarpeet.

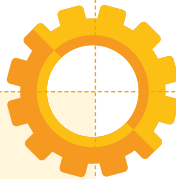
TYÖNANTAJAN JA TYÖNTEKIJÄN VASTUU

- › Ammattitaito
- › Osaaminen
- › Työturvallisuus



TYÖNANTAJAN JA ESIMIEHEN VASTUU

- › Työn organisointi
- › Yrityksen rakenteet



TYÖNTEKIJÄN VASTUU, TYÖNANTAJA TUKEE

- › Terveys ja työkyky
- › Vapaa-aika



ESIMIEHEN JA TYÖNTEKIJÄN VASTUU

- › Työyhteisö
- › Osallistuminen



TYÖNANTAJAN, ESIMIEHEN JA TYÖNTEKIJÄN VASTUUALUEET

Fyysisen aktiivisuuden tukeminen osana esimiestyötä



Riittävän hyvä kunto ja terveys ovat edellytys sille, miten työntekijäsi jaksavat tehdä työtä, jota tavoitteiden saavuttaminen edellyttää.



ESIMIES

- Kannustaa liikkumaan työn kuormituksen vastapainoksi ja etsii siihen yhdessä työntekijöiden kanssa erilaisia vaihtoehtoja.
- Ylläpitää hyvää ja aktiivista esimiestyötä.
- Kuuntelee työntekijöiden ehdotuksia.
- Käy varhaisen tuen keskusteluja ja seuraa tuloksia.



**ESIMIES,
TYÖYHTEISÖ JA
MUUT TOIMIJAT**

- Kiinnittää huomiota työntekijöiden liikkumismahdollisuuksiin ja ymmärtää tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisyn tärkeyden.
- Neuvottelee työterveyshuollon ja muiden toimijoiden kanssa yhteistyöstä, jolla tuetaan työntekijöiden työkykyä.
- Varmistaa, että työtehtävät eivät altista terveyden heikkenemiselle.
- Etsii työn joustoja työkyvyn tukemiseksi yhteistyössä työterveyshuollon kanssa tai etsii tarvittaessa fyysisesti kevyempiä työtehtäviä.



Liikunta tuottaa mielihyvää ja auttaa jaksamaan paremmin henkisesti ja fyysisesti. Myös kognitiiviset taidot paranevat, kun fyysinen kunto on hyvä.

Konkreettisilla teoilla tulosta

- Puhu arvostavasti työkyvyn ylläpidosta sekä pidä yllä positiivista keskustelua liikuntaan ja terveelliseen ruokavalioon liittyen.
- Kuuntele työntekijöiden ehdotuksia fyysistä kuntoa tukevasta toiminnasta ja ratkaisuisista sekä tue mahdollisuuksia fyysistä kuntoa ylläpitävään toimintaan työyhteisössä.
- Seuraa tavoitteen etenemistä ja anna työntekijöillesi kannustavaa palautetta edistymisestä.
- Mitä konkreettisia tekoja teet itse pitääksesi yllä fyysistä kuntoasi? Esimiehen omalla esimerkillä on merkitystä johtamisessa. Kukaan ei kuitenkaan vaadi sinulta täydellisyyttä.



Teoilla vaikutetaan eniten! Toistuvat pienetkin teot tuottavat parhaimmillaan tuntevia muutoksia ja tuloksia.

MIKÄ SOPISI TEIDÄN TYÖPAIKALLENNE?

- Lajikokeilut, liikuntaryhmät
- Työntekijöiden vapaa-ajan liikunnan tukeminen
- Painonhallintaryhmät, liikuntaneuvonta
- Taukoliikunta
- Työmatkaliikujille suihkutilat ja pyöräpysäköintimahdollisuus
- Seisomatyöpisteet



Lisätietoja:
kkiohjelma.fi
matkahyvaankuntoon.fi



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



Työ- ja elinkeinoministeriö
Arbets- och näringsministeriet



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment



LIIKENNE- JA
VIESTINTÄMINISTERIÖ



METSÄHALLITUS