

Työnilonjulistus 2013

” Julistettakoon työn tekemisen iloa ja rauhaa koko Suomeen. Julistuksella haastamme kaikki työpaikat mukaan työhyvinvointitalkoisiin, koska jatkuvat kriisit, epävarmuus, kiire ja henkinen paine rikkovat tätä rauhaa. Ne saattavat johtaa myös työn mielekkyyden katoon ja jopa avuttomuuteen – tunteeseen, ettemme voi vaikuttaa asioihimme.

Kenenkään etu ei kuitenkaan ole, että vajoamme toivottomuuteen ja valittamisen kierteeseen.

Myönteiset tunteet sen sijaan auttavat näkemään kokonaisuuksia. Ne vapauttavat luovuutta ja mahdollistavat uudet ajatukset, teot ja suhteet, mistä syntyy työnantajalle tulevaisuuden arvoa. Ilo tarttuu asiakkaisiinkin – jopa puhelimen välityksellä – ja parantaa palvelun laatua. Toki itsekkin hyödyimme myönteisyydestä, koska se kartuttaa henkilökohtaisia voimavarojamme kuten elämänhallinnan tunnetta, sitkeyttä ja jopa terveyttä ja onnellisuutta.

Aloittakaamme siis työhyvinvointitalkoot näkökulman vaihdoksesta. Vaikka työnilo ei kuuluisikaan sanavarastoomme – perinteen mukaanhan työtä on tehtävä otsa hiessä – ryhtykäämme etsimään arjesta positiivisia poikkeamia kuten onnistumisia toistemme ja asiakkaiden kanssa. Ensiavuksi sallittakoon vaikkapa valittajien kuoron perustaminen, jonka avulla voimme nostaa yhdessä, ei vain käytävillä, hyvinvoinnin esteet tietoisuuteen ja ryhtyä sen jälkeen tositoimiin niiden ratkaisemiseksi.

Toimivat työnteon tavat muodostavat työrauhan

perustan: jokaisen on hyvä tietää oma osansa yhteisten tavoitteiden saavuttamisessa ja omata sananvaltaa niihin pääsemiseksi. Työpaikan ilmapiiri näyttää kuitenkin olevan kaikkien sukupolvien tärkein työurien jatkamiseen vaikuttava peruste. Sen jäljessä tulevat työnteon mielekkyys, palkitseminen ja esimiehen tuki. Yhteisöllisyys kasvattaa sosiaalista pääomaa, jonka on todettu vähentävän sairastamista ja edistävän mielenrauhaa. Luottamuksen rakentamisessa tarvitaan kumpaakin osapuolta, esimiestä ja työntekijää, mutta ennen kaikkea jokaisen ja kaikenikäisten työpanoksen arvostamista.

Nähkäämme jokaisessa jotakin hyvää.

Älä siis kohtele toista kuten haluaisit itseäsi kohdeltavan, vaan kysy häneltä, mitä hän itse toivoo. Ihmisiksi olemisen perustaidot kuten tervehtiminen, kiittäminen ja kehuminen edistävät vastavuoroisuutta, mutta myös hyvän puhuminen selän takana.

Puutarhuri hoitaa puistoa harventamalla liiat puut,

jotta aurinko voisi paistaa aluskasvillisuuteen ja tuuli voisi kuivattaa liian kosteuden. Harvennushakkuuta tarvitsemme omassa päässämmekin kirkastaaksemme ajatuksiamme. Läsnaolotaidot auttavat pysähtymään ja priorisoimaan, mutta myös tunnistamaan omia tunteita. Hyvin monelta on kadonnut yhteys omaan itseen. Luontokin edistää rauhoittumista, koska se jo muutaman minuutin annoksena elvyttää.

Elämä ei ole pelkkää ruusuilla tanssimista tai sileillä asfalttiteillä juoksemista, vaan kohtaamme myös muhkuraisia metsäpolkuja Umpikujakin saattaa olla hyvä matkaan lähettäjä, koska se pakottaa meidät keksimään vaihtoehtoisia reittejä ja antaa rohkeutta lähteä uusiin maastoihin.

Elämässä on hyvä olla muutakin kuin työtä, tee siis joka päivä jotakin kivaa!

Ottakaamme vastuu omasta elämästämme ja ryhtykäämme aktiivisiksi toimijoiksi, työnilon sanansaattajiksi arjessa!

Toivotamme kaikille valoa, iloa ja työn tekemisen rauhaa! ”

Professori Marja-Liisa Manka
Tampereen yliopisto
Johtamiskorkeakoulu



TAMPEREEN
YLIOPISTO

