

16.1.2014

Kukaan ei viihdy työssään aina, Marja-Liisa Manka!



Rami Marjamäki

Jokainen meistä voi vaikuttaa tervehtimällä, kiittämällä, ottamalla puheeksi ja auttamalla.

Työhyvinvoinnin professorin mielestä jokainen voi parantaa työilmapiiriä.

Jos töissä ei ole kivaa, vika on esimiehessä.

– Vika voi olla esimiehessä tai työkavereissa, tottahan toki. Nykyään jokainen on kuitenkin vastuussa työstään, ja siksi olisi syytä katsoa peiliin. Esimiehen arvostelemisen sijaan voisi miettiä, mitä voi itse tehdä työnilon sa eteen.

On vaarallista suhtautua työhönsä liian intohimoisesti. Siinä voi palaa loppuun.

– Intohimo pikemminkin helpottaa työntekoa ja lisää hyvinvointia. Kivastakin työstä on kuitenkin hyvä välillä irrottautua, niin intohimo säilyy kauemmin. Palautumisen aikana elimistömme, erityisesti aivomme, tankkaavat energiaa.

Jos ei muista, milloin on viimeksi kokenut työn imun ja ilon, on aika vaihtaa työpaikkaa.

– Voi myös pohtia, voisiko syy olla siinä, että on yllirasittunut. Silloin on vaikea kokea iloa.

Kukaan ei voi joka päivä viihtyä työssään.

– Totta, mutta jos ei viihdy yhtenäkin päivänä, voi kysyä itseltään, mitä asialle voisi tehdä.

Jotta nauttisi työstään, kotiasioiden pitää olla kunnossa.

– Ihminen on kokonaisuus. Toisaalta jos kotiasiat eivät ole kunnossa, työstä voi saada lisäpotkua niiden kestämiseen ja selvittämiseen.

Työnilo kasvaa vain työpaikkaa vaihtamalla.

– Työniloa voi kehittää jokaisessa työpaikassa. Ei voi koskaan olla varma, onko uusi työpaikka sen kummempi.

Jaksaakseen työelämässä pitää olla hyvässä fyysisessä kunnossa.

– Rapakunnossa ei selviydy pitkästä työpäivästä. Eräs tutkimus kertoo, että nuorten fyysinen kunto riitti kuuden tunnin työpäivään.

Työkavereilla on suuri

merkitys työssä jaksamisessa.

– Tutkimusryhmämme tutkimuksen mukaan työyhteisöllä oli jopa suurin merkitys, kun ihmiset pohtivat työuran jatkamista.

Tyytyväiset työntekijät ovat tuottavampia.

– Tyytyväinen ihminen on myönteinen. Myönteisyys puolestaan avaa tarkkaavaisuutemme niin, että havaitsemme uusia näkökulmia, mutta se lisää myös voimavaroja kuten sitkeyttä, luovuutta ja suorituskykyä.

Yhdelläkin ihmisellä voi olla suuri merkitys työilmapiiriin.

– Totta. Jokainen meistä voi vaikuttaa työilmapiiriin tervehtimällä, kiittämällä, ottamalla puheeksi ja auttamalla. Työilmapiiriä voi pilata jatkuvalla kielteisyydellä, kiusaamalla, mitätöimällä ja ulkopuolelle jättämällä.

Jotta jaksaisi työssä, on tärkeää saada hyvää palautetta.

– Hyvä palaute kannustaa tekemään työtä, mutta tarvitsemme myös tietoa kehittymiskohteistamme. Kehuminen on ilmaista ja antaa hyvän mielen niin antajalle kuin saajallekin. Kehittävä palaute on syytä antaa rakentavasti toiveita ja ehdotuksia esittäen, ei syyllistään.

Hanna Antila