



# Työnilonjulistus 2018

*Näkökulman vaihdos: onnistumme yhdessä*

**Julistettakoon työn tekemisen iloa ja rauhaa koko Suomeen.** Haastamme kaikki työpaikat mukaan työhyvinvoinnin kehittämiseen, koska se on vastalääkettä kiireen, epävarmuuden, muutosten ja niistä aiheutuvan stressin vaikutuksille.

**Vaihtakaamme näkökulmaa ongelmista työn ja jokaisen omiin voimavaroihin:** hyvässä henkisessä ja fyysisessä tilassa menestymme myös tulevaisuudessa. Myönteisyys laajentaa näkökulmaamme ja löydämme luovia ratkaisuja.

**Työn voimavarat** lisääntyvät tekemällä siitä merkityksellisempää, innostavampaa ja vaikuttamisen mahdollisuuksia tarjoavaa. Työtä voidaan **tuunata** etsimällä työn hyvät puolet. Kehittäisimmekö työtä enemmän yhdessä työkavereiden, asiakkaiden tai yhteistyökumppaneiden kanssa? Entä työn sisältö: mitä tapahtuisi, jos sitä ei tehtäisikään entisellä tavalla. Tai jos siitä jätettäisiin jotain pois? Virkistäisikö uuden osaamisen hankkiminen? Eräällä työpaikalla työntekijät laittoivat peilin ajanseurantalaitteen yläpuolelle: he aikoivat tuunata ilmeensä iloiseksi työhön tullessaan, mikä kasvattaa hyvää henkeä. Tunteet tarttuvat.

**Onnistumme yhdessä.** Jokainen voi valita myönteisen käyttäytymisen neutraalin tai negatiivisen sijasta. Yhteisöllisyys kukoistaa arjessa huomaamisesta: kiitä, tervehdi, anna ja pyydä apua, kiinnostu, tarvittaessa pyydä myös anteeksi!

**Huolehtikaamme aivokunnostamme informaatioergonomialla.** Liiallinen tiedollinen kuormitus, keskeytykset ja monitehtäväisyys saattavat johtaa älyllisten resurssien hajautumiseen, hallinnan tunteen menetykseen ja tehottomuuteen.



Ylikierroksilla käyvä ei malta rauhoittua. Siksi kannattaa hellittää silloin tällöin. Höyrylaivassa telegrammi toimii kipparin ja konemestarin välisenä viestikanavana, jotta alhaalla konehuoneessa osataan säädellä koneeseen päästettävän höyryn määrää. Kiperissä paikoissa on mentävä puoliteholla, mutta myös hitaasti ennen rantautumista, joskus on peruutettavakin. Esimiehen on hyvä toimia työpaikan kipparina ja tarvittaessa säädellä tehoja.

Informaatiokuorman hallinnan avuksi **sovittakoon yhteinen digitaalisen viestinnän käytäntö, etiketti**, jotta kaikki osaisivat toimia samoin periaattein. Muistia voi auttaa apuvälinein ja estämällä keskeyttämisiä. Myös työrauhatunneista voidaan sopia.

**Asenne vaikuttaa omiin voimavaroihisi.** Jos työ ei maistu tai työpaikalla on ongelmia, se kuluttaa voimia. Ongelmat kannattaa ottaa puheeksi esimiehen kanssa. Myös omaa tulkintaa voi miettiä: olenko liian väsynyt nähdäkseni selkeästi.

**Palautuminen** vapaa-ajalla elvyttää voimiasi: siispä opi joka päivä, harrasta, hikoile ja hurvittelekin joskus. Luonto rauhoittaa automaattisesti mielen ja edistää terveyttäkin.

**Marja-Liisa Manka**

*Työhyvinvoinnin johtamisen dosentti  
Tampereen yliopisto  
Johtamiskorkeakoulu*