



INSPISTÄ!

TYÖN TUUNAAJAN
INSPIRAATIOKIRJA



Tekijät:

Lotta Harju

Merike Aminoff

Krista Pahkin

Jari Hakanen

Graafinen suunnittelu ja taitto:

Oy Tehtaankatu Ab

Painotalo:

Kopio Niini Oy - Helsinki 2015

© Työterveyslaitos ja kirjoittajat 2015

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on ehdottomasti kielletty ilman kustantajan ja kuvittajan lupaa.



HALUAMME, ETTÄ TYÖSTÄ USKALLETAAN TEHDÄ INNOSTAVAMPAA. TÄSSÄ VINKKIMME SIIHEN, KUINKA ONNISTUT.

Työn tuunaajan inspiraatiokirja on työkalu omien työtapojen tarkasteluun ja pohdiskeluun. Toivomme, että löydät sen avulla oivalluksia ja uusia näkökulmia, joissa piilee inspiraation siemen.

Työterveyslaitoksen Innostuksen Spiraali –hankkeessa (2011-2015) tutkittiin ja kehitettiin työn imua, työn voimavaroja sekä työn tuunaamista suomalaisilla työpaikoilla. Tässä kirjassa sovelletaan hankkeessa tutkittua ja opittua, ja käytetään arjen esimerkkejä työpaikoilta. Ne ovat innostaneet meitä, ja toivottavasti ne innostavat myös sinua.

INSPISTÄ sinulle, työsi tuunaaja, ole hyvä!



www.ttl.fi/inspi

Tekes



KOSKA OLET VIIMEKSI TODELLA AJATELLUT TYÖTÄSI, JA MITEN SITÄ OIKEIN TEET?

Ajattelemme usein olevamme niitä ihmisiä, jotka kokeilevat ennakkoluulottomasti uusia asioita ja osaavat soveltaa osaamistamme eri tavoin. Tosiasiassa tavat kuitenkin istuvat tiukassa ja toimimme usein samalla tavalla kuin aina ennenkin. Saatamme ajatella, että omien toimintatapojen aktiivinen kehittäminen on työssämme itsestään selvää. Arjen kiireessä emme kuitenkaan aina tule ajatelleeksi uusia asioita, jotka voisivat innostaa meitä entistä enemmän. Välillä voi olla hyvä pysähtyä ajattelemaan omaa suhdettaan työhön.

KOSKA VIIMEKSI AJATTELIT NIITÄ ASIOITA, JOTKA TYÖSSÄSI SINUA TODELLA INNOSTAVAT?

Tämän kirjan tarkoitus on johdattaa ajattelemaan omaa työtä uusin silmin. Pelkkä tietoinen tarkastelukin voi usein riittää avaamaan uusia näkökulmia. Työssä innostuminen on energistä aktiivisuutta. Ilman innostumisen mahdollisuuksia työssä voi ajan saatossa leipääntyä. Työn tuunaaminen on näiden mahdollisuuksien omaehtoista lisäämistä työn arjessa. Se on itsestä lähtevää oman työn muokkaamista paremmin omia toiveita ja tarpeita vastaavaksi. Välillä on hyvä ravistella rutiineja. Epämukavuusalueella käyminen saattaa johtaa myönteisiin yllätyksiin.



Haastamme sinut kokeilemaan työn tuunaamista kolmen viikon ajan. Työssä ei välttämättä koskaan tule ”sopivaa hetkeä”, eli rohkaisemme sinua aloittamaan nyt, vaikka sitten pienillä teoilla. Pienikin oivallus voi pitää sisällään oppimisen ja innostumisen elämyksiä!



SISÄLLYSLUETTELO

INSPISTÄ! Tuunaa innostusta työhön	8
Työn voimavarat	12
Työn tuunaaminen on mahdollista kaikissa töissä.....	15





Ole oman työsi tuunaaja	16
Työn sisällön ja työtapojen tuunaaminen.....	17
Työhön liittyvän vuorovaikutuksen tuunaaminen.....	18
Oman näkökulman tuunaaminen	19
1. TUUNAUSVIIKKO: kohti omia oivalluksia	21
2. TUUNAUSVIIKKO: oppimisen elämyksiä	25
3. TUUNAUSVIIKKO: oppimisesta omaksumiseen	29
Työn tuunaajan Diplomi	35



INSPISTÄ! TUUNAA INNOSTUSTA TYÖHÖN

Työssä innostuminen ei tarkoita, että töissä on joka päivä bileet. Kyse on arkisesti siitä, että työpaikalle on mukava mennä, työnteosta saa hyvää mieltä ja energiaa, ja että päivän päätteeksi tuntuu siltä, että on mukavaa tulla huomenna uudestaan. Välillä työelämästä voi saadakin varsin kielteisen mielikuvan, kun julkisessa keskustelussa vilisee kuvauksia työpahoinvoinnista, stressistä ja työuupumuksesta. Työelämässä on aina ollut aikansa kuvaavat epäkohdat, ja myös tämän päivän työpaikoilla on omat ongelmansa. Näitä yhtään väheksymättä, haluamme muistuttaa, että työllä on myös toinen puoli: ***työn ei tarvitse olla terveyttä heikentävä välttämätön paha, vaan se voi lisätä yksilön hyvinvointia monella tavoin.***

Haluamme kiinnittää huomiota työn imuun, joka on energistä hyvinvointia työssä. Työn imussa koemme innostusta ja ylpeyttä tekemästämme työstä, se tuntuu merkitykselliseltä ja nautimme voidessamme uppoutua siihen. Innostava työ ei välttämättä tunnu aina kivalta tai helpolta. Päinvastoin: haasteet koettelevat ja kehittävät osaamistamme, ja saamme niiden ylittämisestä onnistumisen elämyksiä. Lisäksi tiedämme työn imun tarttuvan työkaveriinkin, ja parantavan työpaikan yhteistä ilmapiiriä.



Pohdi mielessäsi, koska olit viimeksi energisen aikaansaava? Koska viimeksi koit, että tänään tuli tehtyä jotain merkityksellistä? Milloin viimeksi oli todella mukava työpäivä, jolloin aika tuntui kuluvan kuin siivillä? Mitä silloin tapahtui ja mikä sai sinut tuntemaan niin?

INNOSTUKSENI AVAIMET

LISTA ASIOISTA, JOTKA INNOSTAVAT MINUA TYÖSSÄNI:





”NE PÄIVÄT, KUN VOI OLLA TODELLA LÄSNÄ
SIINÄ TYÖSSÄ NIIDEN IHMISTEN KANSSA.”

”SILLOIN, KUN HUOMAA, ETTÄ WOW, MÄHÄN
OON OPPINUT TÄN JUTUN, JA ETTÄ OSAA TEHDÄ
SEN TYÖN TOSI HYVIN.”



TYÖN VOIMAVARAT

Edellisessä tehtävässä saatoit listata asioita, jotka liittyvät työkavereihisi tai työsi haasteisiin ja kehittymismahdollisuuksiin. Voi olla, että innostut vaihtelusta, hyvästä palautteesta tai vaikutusmahdollisuuksista. Nämä ovat esimerkkejä työn voimavaroista, ja ne ylläpitävät työn imua.

Työn voimavarat voivat liittyä työn piirteisiin, työyhteisöön tai omaan kokemukseen osaamisestasi. Työpaikallasi saattaa olla hyvä ilmapiiri, ihanat työkaverit tai oikeudenmukainen esimies. Sinulla saattaa olla rautainen luottamus omiin kykyihisi selvitä erilaisista työhön liittyvistä koettelemuksista.

Erilaiset voimavarat tasapainottavat jokaisessa työssä olevia kuormitustekijöitä. Jos työ kuormittaa yli voimavarojen, uupumisen riski kasvaa. Samalla työssä tarvitaan haasteita, jotta leipääntyminen pysyy loitolla. Työn voimavarat ja vaatimukset sopivassa suhteessa muodostavat innostuksen yhtälön. On yksilöllistä, mitkä asiat keitäkin innostavat. Voit vertailla edellä listaamiasi asioita työkaverin kanssa, ja löytää ehkä eroja tai yhtäläisyyksiä. Työn tuunaaminen on toimintaa, jossa yhtäältä pyritään hyödyntämään olemassaolevia voimavaroja ja toisaalta vahvistamaan niitä itseä innostavalla tavalla. Tunnistamalla omat vahvuutesi ja valjastamalla ne käyttöösi, voit itse vaikuttaa hyvinvointiisi työssä.



POHDI: MITEN ITSE VOIN VAIKUTTAA TYÖNI VOIMAVAROIHIN?

Kuinka voisin...

- lisätä vaihtelua työhöni?
- löytää työssäni uusia haasteita ja innostumisen kohteita?
- työssäni kokeilla jotain uutta, josta olen aina unelmoinut?
- kehittää tai hyödyntää omaa osaamistani vieläkin paremmin?
- saada lisää tietoa tai palautetta siitä, miten työssäni suoriudun?
- parantaa vuorovaikutuksen määrää ja laatua työporukassani?
- tehdä työni itselleni sopivammalla tavalla?



*"Yksinkertaisia, pieniä asioita,
joilla voi olla iso vaikutus."*

TYÖN TUUNAAMINEN ON MAHDOLLISTA KAIKISSA TÖISSÄ

TYÖN TUUNAAMINEN ON

- arjen innovatiivisuutta nykyisessä työssä
- omatoimista työn muokkaamista itselle mielekkäämmäksi
- omien taitojen monipuolisempaa käyttöä
- unelmien toteuttamista nykyisen työn puitteissa
- vuorovaikutuksen laatuun vaikuttamista
- työtä koskevien ajattelu- ja toimintatapojen kehittämistä

SE EI OLE

- organisaation vastaista toimintaa
- esimiehen toteuttamaa tehtävien muuttamista
- työpaikan tai -tehtävän vaihtamista
- ensisijaisesti työtehtävien rajaamista

OLE OMAN TYÖSI TUUNAAJA

Työn tuunaaminen on yksilöllistä ja toteutuu jokaisen omista lähtökohdista ja tarpeista. Siksi se voi olla hyvinkin erilaista toimintaa eri töissä ja tilanteissa. Luovuuden käyttö on sallittua.

Seuraavaksi käymme läpi esimerkkejä eri tavoista vaikuttaa oman työn sisältöön, sen tekemisen tapoihin, sosiaaliseen ympäristöön ja omiin työtä koskeviin ajattelutapoihin.

Saatat huomata, että tuunat työtäsi jo jonkin verran. Sen sijaan, että ajattelisit ”Tätähän minä jo teen, tässä ei ole mitään uutta”, mieti, voisitko kehittää toimintaasi entisestään. Onko asioita, joita et helposti lähde kehittämään? Pohdi, miten voit soveltaa uusia tapoja oman työsi kehittämiseen siten, että se innostaa sinua itseäsi. Ajattele olevasi oman työsi pellepeloton, joka inspiroituu arjesta.

Työn tuunaaminen on uteliaisuutta ja avoimuutta uudelle. Se on enemmän jatkuva tapa toimia ja ajatella, kuin jotain tiettyä tekemistä.



”Vaikka tietäisikin, miten joku asia pitää tehdä, ei vielä tarkoita, että tekisi niin.”

TYÖN SISÄLLÖN TAI TYÖTAPOJEN TUUNAAMINEN

Työn tuunaaminen voi kohdistua oman työn sisältöön tai siihen, miten työtä tekee.

- Hae oppimisen elämyksiä: opettele uusi taito, osallistu uuteen projektiin tai lainaa joku itsellesi uusi toimintatapa työkaveriltasi.
- Hyödynnä kykyjäsi uusilla tavoilla: mentoroi uutta työntekijää tai yhdistä kiinnostuksen kohteitasi työn arkeen. Ota mallia vaikka rumpuja soittavasta lastenhoitajasta, joka pitää musiikkisessioita lapsille.
- Riko rutiini: Kokeile eri työympäristöjä tai tee työt eri järjestyksessä kuin yleensä. Aloita hankalasta ja säästä mielekkäät hommat päivän päätteeksi.



"Halusin kehittää kielitaitoani, mutta sopivaa kurssia ei ollut tarjolla. Niinpä olen alkanut keskustella säännöllisesti työpaikan englantia puhuvan siistijän kanssa. Osaamiseni on kehittynyt, ja olen tutustunut uuteen ihmiseen."

TYÖHÖN LIITTYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN TUUNAAMINEN

Työn sosiaalinen tuunaaminen voi kohdistua esimerkiksi vuorovaikutuksen määrän ja laadun lisäämiseen.

- Paranna vuorovaikutusta: organisoit tutustumisen toisen yksikön työskentelyyn. Kerro muille, mitä omassa tiimissäsi tehdään. Mene vaihteeksi muiden ihmisten kanssa lounaalle työmaaruokalaan. Sovi tapaaminen sähköpostien lähettelyn sijaan.
- Hae lisää palautetta tai ideoita: käy rohkeasti kysymässä esimiehltäsi, miten hänen mielestään työssäsi suoriudut. Kysele ja pallolele ajatuksia kollegojesi tai jopa eri alan ihmisten kanssa.
- Panosta läsnäoloon kiireidenkin keskellä: kokeile todella keskittyä kuuntelemaan seuraavassa kohtaamisessa, ja tarkkaile sen vaikutusta omaan kokemukseesi. Anna itse palautetta ihmisille, kun he suoriutuvat hyvin. Muista ystävällisyys. Jokaisella on vastuu yhteisestä ilmapiiristä.



”Kokoamme säännöllisesti porukkaa eri tiimeistä yhteiselle lounaalle, jossa keskustelemme asioista, jotka ovat menneet hyvin tai onnistuneet. Valittamista on työpaikoilla muutenkin ihan tarpeeksi. Välillä on hyvä jakaa onnistumisetkin.”

OMAN NÄKÖKULMAN TUUNAAMINEN


Paitsi toimintamme myös ajattelumme saattaa toisinaan urautua. Tuttujen asioiden tarkastelu uusilla tavoilla voi yllättää myönteisesti. Näkökulman tuunaamista voi myös tietoisesti harjoittaa.

- Ole armollinen itsellesi: sen sijaan, että soimaisit itseäsi tekemättömistä töistä, tai siitä ettei joku asia mennyt niin kuin olisit halunnut, kannusta itseäsi kuten tsemppaisit ystävääsi. Anna itsellesi tunnustusta ja iloitse saavutuksistasi.
- Valitse myönteisyys: vanha ”pessimisti ei pety” –sanonta on aikansa elänyt. Kyyninen ei huomaa mahdollisuuksia iloita, toivoa ja kokea onnistumista. Myönteiset kokemukset ovat pääomaa, joka kannattelee myös vastoinkäymisissä.
- Hahmota työsi merkitys: esimerkiksi asiakkaiden kanssa ystävällisesti jutusteleva kassatyöntekijä voi hahmottaa työnsä tarkoituksen olevan tuoda iloa ihmisten päivään. Sairaalan välinehuoltaja saa iloa tietäessään, että hänen roolinsa on korvaamaton osana potilaan hyvää hoitoa, vaikka ei potilasta koskaan kohtaisikaan.




”Työpöytäni täyttyi to-do -lapuista, jotka viestittivät vain kesken-eräisistä asioista. Aloin tekemään done -lappuja, joista näin myös kaiken, mitä olin saanut aikaan. Sen näkeminen oli palkitsevaa.”


TUUNAUSVIIKKO 1

TAVOITE 1. _____ 

Miten tuunaan? _____

TAVOITE 2. _____ 

Miten tuunaan? _____

TAVOITE 3. _____ 

Miten tuunaan? _____


VINKKI: On hyvä lähteä liikkeelle pienin askelin. Voit esimerkiksi valita kolmen viikon yhdeksi teemaksi vuorovaikutuksen parantamisen ja keskittyä siihen hieman eri tavoin joka viikko. Esimerkiksi jos tiedät tämän viikon olevan kovin kiireinen, voit valita tämän viikon tavoitteeksi antaa hyvää perusteltua palautetta työkaverillesi. Se on helppo toteuttaa kiireessäkin ja seuraavalla viikolla voit asettaa itsellesi isomman haasteen.

TUUNAUSVIIKKO 1

TUUNAUSVIIKKO 1

TUUNAUSVIIKKO 1

	MA	TI	KE	TO	PE
TAVOITE 1.	★ ★ ★ ✕ ★ ★ ○ ★ ○	★ ★ ★ ○ ★ ★ ✕ ★ ○	★ ★ ★ ✕ ★ ★ ○ ★ ○	★ ★ ★ ○ ★ ★ ○ ★ ✕	★ ★ ★ ✕ ★ ★ ○ ★ ○
TAVOITE 2.	★ ★ ★ ○ ★ ★ ✕ ★ ○	★ ★ ★ ✕ ★ ★ ○ ★ ○	★ ★ ★ ✕ ★ ★ ○ ★ ○	★ ★ ★ ✕ ★ ★ ○ ★ ○	★ ★ ★ ○ ★ ★ ✕ ★ ○
TAVOITE 3.	★ ★ ★ ○ ★ ★ ○ ★ ✕	★ ★ ★ ○ ★ ★ ✕ ★ ○	★ ★ ★ ○ ★ ★ ○ ★ ✕	★ ★ ★ ○ ★ ★ ✕ ★ ○	★ ★ ★ ○ ★ ★ ✕ ★ ○
FIILIS	👍 ✕ 👎 ○	👍 ✕ 👎 ○	👍 ○ 👎 ✕	👍 ✕ 👎 ○	👍 ✕ 👎 ○




SEURANTAKORTTI

1. Revi tai leikkaa irti seurantakortti.
2. Kirjoita kolmen tavoitteen tuunaussuunnitelma.
3. Seuraa tuunaamistasi viikon ajan rastittamalla tähtiä sen mukaan, kuinka ahkerasti olet sinä päivänä tavoitettasi edistänyt. Muista merkata myös päivän fiilis!

1. TUUNAUSVIIKKO

Kohti omia oivalluksia

*Toivottavasti sinussa on herännyt uteliaisuus kokeilla,
miten voit tuunata oman työsi innostavammaksi.*

Tapojen muuttaminen tai uusien omaksuminen ei ole helppoa, ja se vaatii sekä suunnitelmallisuutta että säännöllisyyttä. Tekemällä suunnitelman varaudut haastaviin tilanteisiin, joissa on houkuttelevaa turvautua totuttuihin toimintatapoihin. Säännöllisyys auttaa tavoitteiden muistamisessa ja tapojen juurtumisessa.

Seuraava kolmen viikon ohjelma johdattaa sinua tielläsi kohti innostavampaa arkea. Suosittelemme valitsemaan ainakin yhden laajemman teeman, esimerkiksi oman näkökulman tai työyhteisön vuorovaikutuksen kehittämisen, joiden sisältä voit valita viikkokohtaisia tavoitteita. Näin pystyt keskittymään tietyn osa-alueen kehittämiseen pidempään ja kokeilla tarvittaessa eri lähestymistapoja. Valitse tavoitteiksi myös pienempiä konkreettisia asioita.

Haastamme sinut listaamaan kolme tuunaamistavoitetta joka viikko ja seuraamaan niiden toteutumista rastittamalla sopivin vaihtoehto listan kääntöpuolella olevaan korttiin.



TUUNAUSVIIKKO 1

TAVOITE 1. _____

Miten tuunaan? _____



TAVOITE 2. _____

Miten tuunaan? _____























TAVOITE 3. _____

Miten tuunaan? _____



VINKKI: *On hyvä lähteä liikkeelle pienin askelin. Voit esimerkiksi valita kolmen viikon yhdeksi teemaksi vuorovaikutukseen panostamisen ja keskittyä siihen hieman eri tavoin joka viikko. Esimerkiksi jos tiedät tämän viikon olevan kovin kiireinen, voit valita tämän viikon tavoitteeksi antaa hyvää perusteltua palautetta työkaverillesi. Se on helppo toteuttaa kiireessäkin ja seuraavalla viikolla voit asettaa itsellesi isomman haasteen.*

TUUNAUSVIIKKO 1

	MA	TI	KE	TO	PE
TAVOITE 1.					
TAVOITE 2.					
TAVOITE 3.					
FILIS					



2. TUUNAUSVIIKKO

Oppimisen elämyksiä

Onneksi olkoon! Ensimmäinen tuunausviikkosi on takana. Olet jo kokeillut ja oppinut uutta. Oletko huomannut vaikutusta työssäsi?

Uuden kokeilussa alku on usein sekä parasta että pahinta. Parasta siksi, että muutoksia ja kehitystä voi olla helppo huomata, ja pahinta siksi, että uudet toimintatavat voivat ensin tuntua raskailta ja vaikeilta.

Toiselle tuunausviikolle tullessa olet toivottavasti saanut käsityksen siitä, mitä tuunaaminen voi käytännössä olla. Olet havainnut, mikä toimii työsi arjessa. Nyt on aika hyödyntää näitä oppeja ja jalostaa osaamista edelleen.

Mikäli haluat edelleen jatkaa samojen tavoitteiden kanssa kuin ensimmäisellä viikolla, voit hyvin sen tehdä. Siinä tapauksessa rohkaisemme sinua tekemään jotain lisäyksiä tai hienosäätöä: esimerkiksi lisäämään tuunaamisen määrää suunnitelmassasi.

Voit halutessasi kokeilla jotain toista lähestymistapaa, jos aikaisempi ei toiminut haluamallasi tavalla.

Muista: Toisella viikolla tuunaamisen uutuuden viehätys saattaa karista, jos tuloksia ei tule toivottuun tahtiin. Ole kuitenkin sinnikäs, usein vaikutuksen saattaa huomata viiveellä.





TUUNAUSVIIKKO 2

TAVOITE 1. _____

Miten tuunaan? _____



TAVOITE 2. _____

Miten tuunaan? _____




























TAVOITE 3. _____

Miten tuunaan? _____



VINKKI: *Haasta työkaverisikin tuunaamaan. Porukassa voitte jakaa kokemuksia ja antaa toisillenne palautetta. Vertaistuki on kullanarvoista uutta oppiessa. Yhdessä voitte myös tehdä tuunaamisesta entistä hauskeempaa! Miten olisi vaikka leikkimielinen kisa, jossa ”viikon tuunajalle” tarjottaisiin vaikkapa pullakahvit?*

TUUNAVSUIKKO 2

	MA	TI	KE	TO	PE
TAVOITE 1.					
TAVOITE 2.					
TAVOITE 3.					
FILIS	 	 	 	 	 



3. TUUNAUSVIIKKO

Oppimisesta omaksumiseen

Olet tuunnannut työtäsi kahden viikon ajan ja voit olla ylpeä itsestäsi!

Uusien toiminta- ja ajattelutapojen omaksuminen keskellä arjen puurtamista on todellisuudessa kaikkea muuta kuin helppoa, vaikka se saattaa kuulostaa lastenleikiltä.

Tässä vaiheessa olet ehkä oivaltanut, että työn tuunaaminen on tapojen muuttamista joko pienillä tai vähän isommillakin tavoilla. Se vaatii tietoista tavoitteenasettamista ja suunnittelua, jotta sen vaikutukset omaksutaan osaksi toimintaa jatkossakin. Uusia asioita voi olla hauskaakin kokeilla. Jos haluat vakiinnuttaa ne osaksi työsi arkea, tarvitaan hieman vaivannäköä.

Kolmannella tuunausviikolla haastamme sinut miettimään erityisesti niitä kokeilemiasi ja oppimiasi asioita, joita haluaisit vakiinnuttaa osaksi työsi arkea jatkossakin. Mitä voisit vielä tehdä vahvistaaksesi näitä keskeisiä tuunaamisen kohteitasi? Kokeilisitko tällä viikolla jotain hieman vaikeammalta tuntuvaa haastetta, joka veisi sinut pois mukavuusalueeltasi?



TUUNAUSVIIKKO 3



TAVOITE 1. _____

Miten tuunaan? _____



TAVOITE 2. _____

Miten tuunaan? _____




























TAVOITE 3. _____

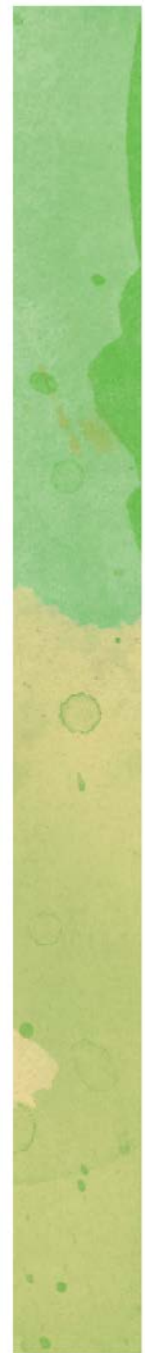
Miten tuunaan? _____



VINKKI: Älä anna menon hyytyä kokeilujakson maalisuoralla. Nyt on aika todella haastaa itsensä. Työtä voi tuunata muun muassa hakemalla itse palautetta tekemistään ja suoriutumisestaan. Seuraa ja arvioi tällä viikolla tuunaamistasi tarkasti ja anna myös itsellesi palautetta. Mikäli tuunaat kaverin tai työporukan kanssa, sparratkaa toisianne. Palkitse itsesi onnistumisesta: mieti valmiiksi jokin mukava asia, jonka suot itsellesi saatuasi jakson päätökseen.

TUUNAUSVIIKKO 3

	MA	TI	KE	TO	PE
TAVOITE 1.					
TAVOITE 2.					
TAVOITE 3.					
FILIS	 	 	 	 	 



HAVAINTOJA TUUNAUSMATKAN VARRELTA

Pohdi taaksepäin aikaan, ennen kuin aloitit aktiivisen tuunaamisen.

Mikä on muuttunut sen jälkeen omassa työssäsi?

Omassa työasenteessasi?

Työyhteisössäsi?

Mitä olet oppinut?

Oliko joku vaikeaa? Miksi?

IDEOITA JATKOA VARTEN

MITEN YLLÄPIDÄN TUUNAAMISTA ARJEN HAASTEISSA?



TYÖN TUUNAAJAN DIPLOMI

nimi

On tuunannut työssään seuraavia asioita:



INNOSTUKSEN
INSPISTÄ!
SPIRAALI

36.13

ISBN 978-952-261-562-6