

Työterveyslaitos

Liikettä ja palautumista työpäiviin -keskustelumalli

Käsikirja keskustelun
toteuttamiseen työpaikalla

Lisää vain **liike.**
suomiliikkeelle.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriö



Tämän käsikirjan sisältö

Miksi työpaikalla kannattaa käydä keskustelua työpäivän aikaisesta liikkeestä ja palautumisesta?	3
Toteuttamalla keskustelun edistät työhyvinvointia	4
Näin toteutat keskustelun.....	5
Keskustelutilaisuuden käytännön järjestelyt	6
Keskustelutilaisuuden sisällöllinen suunnittelu	7
Työpäivän aikaiseen liikkumiseen ja palautumiseen liittyvät teemat.....	8
Mihin näistä teemoista haluatte tarttua?.....	9
1. Liike ja palautuminen osaksi työn arkea.....	10
2. Miten löydämme kaikille sopivia ratkaisuja?	11
3. Liike ja palautuminen tukevat työkykyä ja hyvinvointia	12
4. Liike ja palautuminen tukevat aivotyötä	13
5. Työyhteisön kulttuuri	14

Keskustelutilaisuuden rakenne	15
Keskustelutilaisuuden rakenne	16
Keskustelutilaisuuden jälkeen.....	17
Yksittäisistä projekteista osaksi työpaikan arkea.....	18
Liike normaaliksi osaksi arkea.....	19
Liikkumisen edistämistä työssä kannattaa johtaa systemaattisesti	20

Miksi työpaikalla kannattaa käydä keskustelua työpäivän aikaisesta liikkeestä ja palautumisesta?

Työpäivän aikainen liike tukee vireyttä, jaksamista ja terveyttä enemmän kuin usein ajatellaan.

Liikkuminen mielletään helposti vain liikuntasuorituksiksi. Työarjessa liikkuminen on kuitenkin kaikkea sitä luonnollista liikettä, joka katkaisee paikallaanolon, tuo vaihtelua työpäivään ja rytmittää työn tekemistä. Fyysisessä työssä elvyttävillä taukoliikkeillä ja vastaliikkeillä on palauttava vaikutus. Staattisessa työssä liike vetristää kehoa ja virkistää aivoja. Liike auttaa tasaamaan myös stressiä ja tunnekuormaa.

Kun työpäivään sisältyy kehoa elvyttäviä taukoja, jää virtaa myös vapaa-ajalle.

On tärkeää, että työpaikoilla ymmärretään liikkumisen vaikutukset työn tekemiseen ja työhyvinvointiin laajemmin. Sen tulee olla saavutettavaa ja mahdollista kaikille työn luonteesta riippumatta.

TIESITKÖ, ETTÄ?

- Työssä vietetään noin 1600 tuntia joka vuosi, mikä on noin puolet valveillaoloajasta.
- Suurin osa aikuisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Kunnosta täytyy pitää huolta kaikenikäisenä.
- Tauotus ja liikkeen lisääminen työpäivän aikana
 - tukee vireyttä ja parantaa keskittymiskykyä
 - auttaa palautumaan
 - vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen ja työkykyyn (työssä jaksamiseen).
- Pienilläkin liikkumishetkillä on merkitystä: ne tukevat hyvinvointia ja vähentävät pitkäkestoisen paikallaanolon sekä yksipuolisen kuormituksen haittoja.
- Työpäivän aikainen liike on yhteinen asia, jonka edistämisessä johdolla on tärkeä rooli arjen käytäntöjen ja mahdollisuuksien luoja.



Toteuttamalla keskustelun edistät työhyvinvointia

Tämän käsikirjan avulla toteutat keskustelun, jonka tarkoituksena on pohtia, mitä työpaikalla voidaan tehdä yhdessä työpäivän aikaisen liikkumisen ja palautumisen lisäämiseksi.

Keskustelussa

- 1 Luodaan ymmärrystä liikkumisen ja palautumisen vaikutuksista terveyteen, työhyvinvointiin ja jaksamiseen.
- 2 Haetaan keinoja, joilla työyhteisöt voivat yhdessä lisätä liikettä ja palautumista jokaiseen työpäivään.
- 3 Ideoidaan yhdessä ratkaisuja, jotka ovat osa organisaation arjen asennetta, toimintaa ja kulttuuria.
- 4 Painopiste on työpäivän aikaisessa liikkeessä ja palautumisessa, ei vapaa-ajan liikunnassa.

LUONTEVAA LIKETTÄ JA PALAUTUMISTA PÄIVÄÄN:

- Pienet liikkumishetket tuovat liikkeen osaksi työpäivää ilman suorituspaineita.
- Lyhytkin tauko auttaa palautumaan.
- Työpaikan yhteiset käytännöt kannustavat toimimaan.

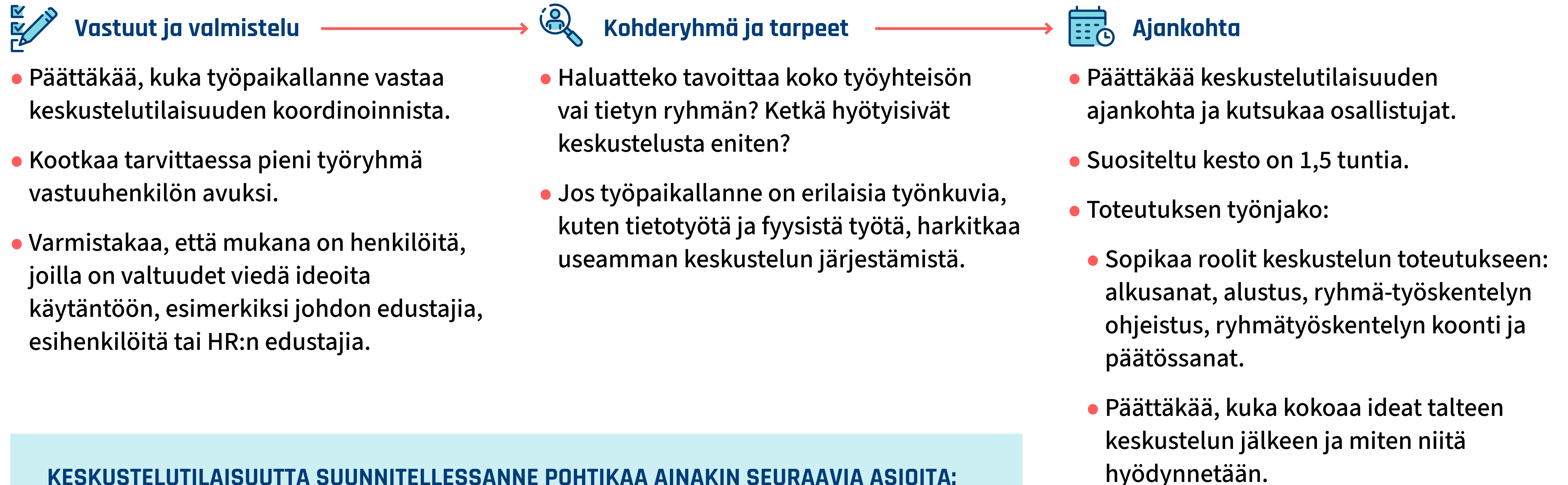
PALAUTUMINEN JA LIIKE TYÖSSÄ:

- tukee terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta
- vahvistaa tuottavuutta
- on yhteistä vastuunkantoa.

Näin toteutat keskustelun



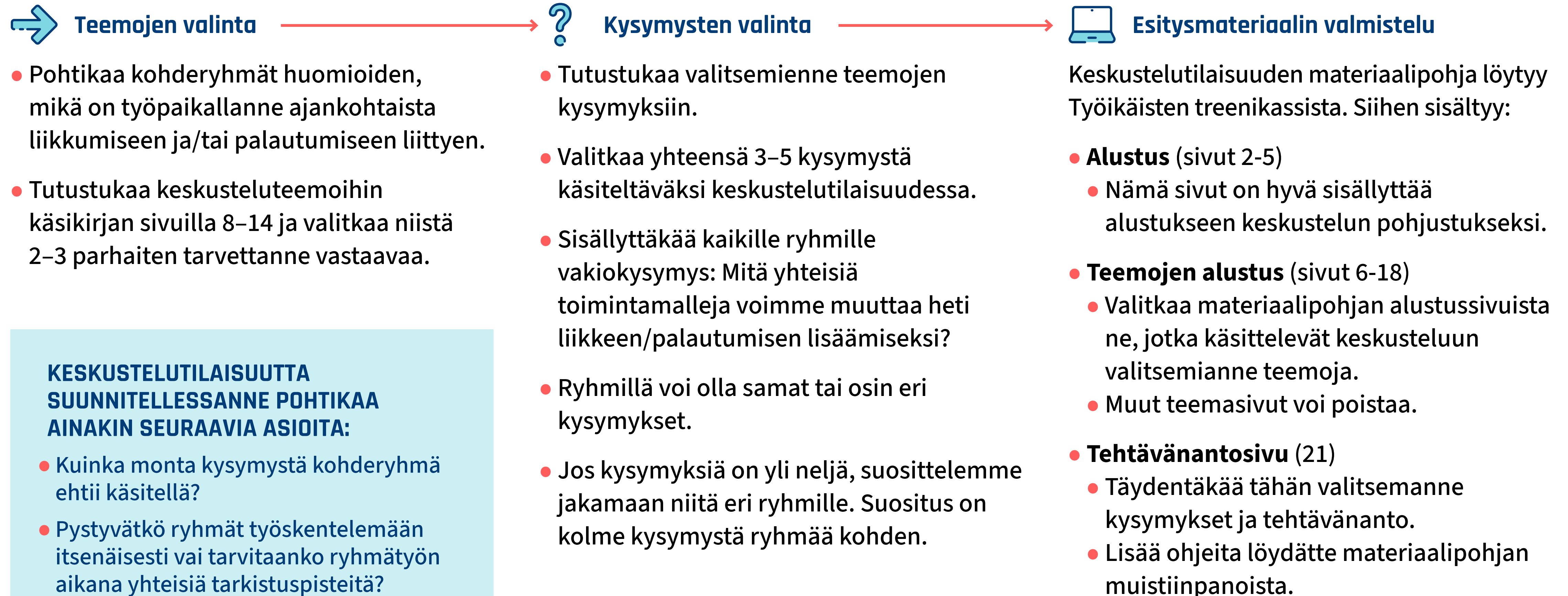
Keskustelutilaisuuden käytännön järjestelyt



KESKUSTELUTILAISUUTTA SUUNNITELLESSANNE POHTIKAA AINAKIN SEURAAVIA ASIOITA:

- Järjestetäänkö keskustelu kasvokkain vai virtuaalisesti?
- Keskustellaanko yhdessä (enintään 6 henkilöä) vai jakaudutaanko pienryhmiin?
- Kirjataanko keskusteluiden huomiot paperille vai sähköiselle alustalle, kuten Padletille?

Keskustelutilaisuuden sisällöllinen suunnittelu



KESKUSTELUTILAISUUTTA SUUNNITELLESSANNE POHTIKAA AINAKIN SEURAAVIA ASIOITA:

- Kuinka monta kysymystä kohderyhmä ehtii käsitellä?
- Pystyvätkö ryhmät työskentelemään itsenäisesti vai tarvitaanko ryhmätyön aikana yhteisiä tarkistuspisteitä?

Työpäivän aikaiseen liikkumiseen ja palautumiseen liittyvät teemat

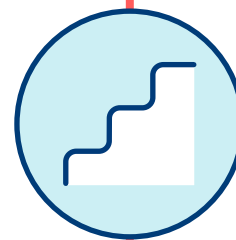


Mihin näistä teemoista haluatte tarttua?



Liike ja palautuminen eivät ole luonteva osa työpäivää.

→ **Teema 1: Liike ja palautuminen osaksi työn arkea**



Motivaatio liikkumiseen on vähäistä.

→ **Teema 2: Miten löydämme kaikille sopivia liikunnallisia ratkaisuja?**



Meillä on paljon fyysiseen työhön liittyviä työkyvyn ja jaksamisen haasteita.

→ **Teema 3: Liike ja palautuminen tukevat työkykyä ja hyvinvointia**



Teemme istumatyötä, jossa on paljon aivokuormaa.

→ **Teema 4: Liike ja palautuminen tukevat aivotyötä**



Työpaikkakulttuurimme ei tue liikkumista tai palautumista työpäivän aikana.

→ **Teema 5: Työyhteisön kulttuuri**

Mitä seuraavaksi?

Seuraavilta sivuilta löydätte jokaiseen teemaan valmiita kysymyksiä. Valitkaa niistä keskusteluunne olennaisimmat.

VINKKI!

Suosittelimme, että valitsette keskustelutilaisuuteen 2–3 eri teemaa.



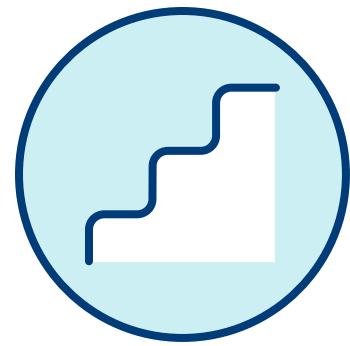
1. Liike ja palautuminen osaksi työn arkea

TEEMAN PAINOPISTE:

Liike ja palautuminen tuodaan osaksi työpäivää, ei vain työn ulkopuolelle. Pureudutaan työpäivän rakenteisiin ja arjen käytäntöihin. Mihin liikettä ja palautumista on helpointa lisätä – ja mikä sitä tällä hetkellä estää?

Vaihtoehtoisia kysymyksiä keskusteluun:

- Missä työpäivän luonnollisissa kohdissa (tauot, siirtymät, palaverit, odottelut) liikkumista voi sujuvasti lisätä?
- Mitä pieniä ja heti toteutettavia tekoja voimme ottaa käyttöön, jotta liike ja palautuminen lisääntyisivät sekä työpaikalla että etä- ja hybridityössä?
- Millaiset työtilat, käytännöt tai kirjoittamattomat säännöt rajoittavat liikkumista ja palauttavia taukoja työpäivän aikana? Mitkä niistä ovat pinttyneitä tottumuksia eivätkä todellisia esteitä?
- Millainen olisi ihanteellinen työpäivä, jossa liike on normaali käytäntö? Miten saavutamme sen?



2. Miten löydämme kaikille sopivia ratkaisuja?

TEEMAN PAINOPISTE:

Kaikille liike ei ole luonteva osa arkea. Huomio on yhteisessä ideoinnissa, ei vaatimuksissa. Motivaatio ei synny vain terveydestä, vaan esimerkiksi yhteisöllisyys voi olla vahva motivaation lähde.

Vaihtoehtoisia kysymyksiä keskusteluun:

- Miten puhuisimme liikkeestä niin, että kaikki voivat kokea asian omakseen?
- Miten voimme luoda työpäivään tilanteita, joissa liikkuminen tuntuisi luonnolliselta, helpolta ja omalta – ilman painetta, ohjeistamista tai suorittamista?
- Mitä käytäntöjä ja mahdollisuuksia liikkumiseen meillä on jo olemassa? Mitä uusia käytäntöjä tarvitsemme ja voimme ottaa käyttöön?



3. Liike ja palautuminen tukevat työkykyä ja hyvinvointia

TEEMAN PAINOPISTE:

Pohditaan palautumista tukevia ratkaisuja erityisesti fyysisesti kuormittavassa työssä. Liike ja mikrotauot sekä tavat palautua nähdään osana työkyvyn ylläpitoa ja kuormituksen hallintaa, ei erillisenä hyvinvointitoimena.

Vaihtoehtoisia kysymyksiä keskusteluun:

- Miten fyysisesti kuormittava työ näkyy meidän työyhteisössämme työkyvyn, vireyden tai palautumisen haasteina?
- Millaiset työpäivän aikaiset tauot, liike ja palautuminen parantavat oloa ja jaksamista työpäivän aikana?
- Millaista palauttavaa liikettä fyysisesti kuormittavaa työtä tekevä tarvitsee?
- Miten liike ja palautuminen työpäivän aikana auttavat jaksamaan ja pysymään kunnossa myös työajan ulkopuolella?



4. Liike ja palautuminen tukevat aivotyötä

TEEMAN PAINOPISTE:

Tarkastellaan liikkeen vaikutuksia työn sujuvuuteen: vireyteen, keskittymiskykyyn sekä työn laatuun ja tehokkuuteen – ilman että liike nähdään häiriönä.

Vaihtoehtoisia kysymyksiä keskusteluun:

- Missä työpäivän tilanteissa pieni liike tukisi vireyttä ja keskittymistä?
- Millaiset liikkeet tai tauot sopivat parhaiten erilaisiin työtehtäviimme, kuten keskittymistä vaativaan, vuorovaikutteiseen tai luovaan työhön?
- Miten voimme rytmittää työpäivää niin, että työ sujuu tehokkaasti ja aivoja virkistävien mikrotaukojen pitäminen on mahdollista?



5. Työyhteisön kulttuuri

TEEMAN PAINOPISTE:

Kulttuuri ja esimerkki ratkaisevat.
Millainen liike on työpaikalla sallittua?
Tarkastellaan yhteisöllisyyttä,
esihenkilöiden ja arjen esimerkkien
merkitystä sekä psykologista
turvallisuutta. Miten liike
saadaan osaksi yhteistä arkea ja
työhyvinvoinnin tukemista?

Vaihtoehtoisia kysymyksiä keskusteluun:

- Mitä pieniä tekoja, esimerkkejä tai käytäntöjä voisimme ottaa työyhteisöimme arkeen, jotta liikkuminen ja palautuminen olisi aidosti sallittua ja mahdollista kaikille?
- Miten voimme luoda kulttuurin, jossa esimerkiksi mikrotauot ovat luonteva osa työtä?
- Mitä rutiineja ja yhteisiä käytäntöjä tarvitsemme, jotta erilaisia työtehtäviä tukeva liike ja palautuminen tulee pysyväksi osaksi kulttuuriamme?
- Ketkä voisivat toimia luontevina innostajina liikkumiseen? Miten heidän rooliaan voitaisiin tuoda osaksi arjen toimintaa?

Keskustelutilaisuuden rakenne



Keskustelutilaisuuden rakenne

Keskustelutilaisuus rakentuu seuraavasti:



- Valintanne mukaiset teemadiat (ohjeistus sivulla 7)
- Kertokaa, miksi järjestätte keskustelun: mistä teillä on tarvetta puhua ja miksi juuri nämä teemat on valittu?

Pienryhmäkeskustelut:

- Teema ja kysymykset on valittu valmisteluvaiheessa.
- Opastakaa tehtävänantosivun avulla, miten keskustelussa toimitaan.

- Jos keskustelua on käyty pienryhmissä, ryhmät kertovat lyhyesti, mitä asioita nousi esiin.
- Kiteyttäkää yhdessä:
 - Mitkä asiat koetaan tärkeimmiksi?
 - Mistä voimme lähteä liikkeelle?
 - Kuka pitää asiaa vireillä?
- Sopikaa, miten edistätte asiaa työpajan jälkeen.

SUOSITUS

Keskustelutilaisuuden suositeltu kesto on 1,5 h, mutta voitte toteuttaa sen myös lyhyempänä tai pidempänä.

Keskustelutilaisuuden jälkeen

Hienoa! Olette ottaneet askeleen kohti aktiivisempaa työn arkea!

Nyt on tärkeää koota yhteen opit, oivallukset ja kehitettävät asiat. Koostakaa keskustelusta yhteenveto tilaisuuden jälkeen ja toimittakaa se kaikille osallistuneille.

Varmistakaa, että kaikki tietävät, mitä seuraavaksi tapahtuu ja että jatkotyölle on varattu tarvittavat resurssit. Sopikaa ainakin,

- 1 mitä ideoita voitte viedä työpaikalla eteenpäin
- 2 miten voitte tukea työn aikaista liikettä ja palautumista paremmin
- 3 vastuutahot (kuka, mitä, milloin)
- 4 miten säännöllisellä viestinnällä ja seurannalla voidaan pitää liikkumisen ja palautumisen aihetta esillä.

POHDITTAVAKSI

Mitä pieniä ideoita voitte lähteä heti toteuttamaan?

Mitä sinä voit tehdä, mitä voitte tehdä yhdessä ja mitä työnantaja voi tehdä?

Yksittäisistä projekteista osaksi työpaikan arkea



Liike normaaliksi osaksi arkea

Liike ja palautuminen ovat tärkeä osa työpaikan arkea ja jatkuvaa työkyvyn tukemista. Hyvät aiheet eivät vielä muuta arkea – teot ratkaisevat.

Liikkeen ja palautumisen sisällyttäminen päivittäiseen toimintaan tukee muutosten pysyvyyttä ja ylläpitää työkykyä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi, että:

- liikkumisen ja palautumisen mahdollisuudet otetaan huomioon päivittäisessä toiminnassa ja sen suunnittelussa
- työpaikalla on mahdollista pitää mikrotauvoja ja yhteisiä taukohetkiä
- työpaikalla järjestetään kampanjoita ja kisailuja

Johdon, esihenkilöiden ja HR:n sitoutuminen ja tuki on keskeistä, jotta liike juurtuu osaksi toimintakulttuuria. Tämä edellyttää, että

- liikkeen lisääminen työpäiviin ja palautumisen tukeminen huomioidaan organisaation strategiassa
- käytännöistä kerätään palautetta ja niitä kehitetään jatkuvasti muuttuvien tarpeiden mukaan
- onnistumiset tehdään näkyväksi ja niistä viestitään myönteisesti
- liikkumisen ja palautumisen edistäminen huomioidaan työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa.

Liikkumisen edistämistä työssä kannattaa johtaa systemaattisesti

Työikäiset liikkeelle -hanke tarjoaa keskustelumallin lisäksi monipuolisia välineitä liikkeen lisäämiseen työpaikoilla.

TUTUSTU VÄLINEISIIN:

- Työikäisten treenikassi helpottaa liikkumisen edistämistä. Se tarjoaa työyhteisöille, työterveyshuolloille ja jokaiselle työikäiselle käytännön välineitä ja vinkkejä, joiden avulla voi lisätä työarkeen liikettä, vireyttä ja hyvinvointia.

[Työikäisten treenikassi](#)

- Treenikassista löytyy esimerkiksi Liikkumisen edistämisen starttipaketti, joka tarjoaa johtajille ja esihenkilöille kaksi käytännön työkalua työyhteisön liikkumisen tukemiseen osana työpaikan arkea.

[Liikkumisen edistämisen starttipaketti johtajille ja esihenkilöille](#)

TUTUSTU MYÖS:

- [Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos](#)
- [Liikkuva työelämä | Liikkuva aikuinen](#)



Työterveyslaitos

Liikettä ja palautumista työpäiviin -keskustelumalli on tuotettu Työterveyslaitoksen Työikäiset liikkeelle -hankkeessa. Sen inspiraationa on toiminut TYÖ2030-ohjelmassa kehitetty Tulevaisuusvuoropuhelu. Kummankin mallin keskiössä on miettiä, mitä asioille voidaan tehdä yhdessä.

Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö, ja se on osa Suomi liikkeelle -ohjelmaa.

Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat Lapin ammattikorkeakoulu, Liikkuva aikuinen -ohjelma ja lukuisat muut tahot.

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriö

