

Työyksikön työkyvyn vuosikello – Tee edes tämä

Kk	Kehittämiskohde ja tavoite	Suunnitelma: mitä teemme, milloin ja miten?	Kuka hoitaa järjestelyt?	Miten kaikki osallistuvat?	Mitä hyötyä tästä on meille?
1	Kehittämiskohteemme kolmen kuukauden ajaksi: Palaudutaan paremmin yhdessä. Tavoitteemme tässä kuussa: Jokainen pääsee mahdollisimman rauhassa ruoka- ja kahvitauolle.	Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme ja varmistetaan, että jokainen pääsee ruoka- ja kahvitauolle työvuoron aikana. Sovitaan taukojen pitämisestä hyvissä ajoin vuoron aikana niin, että tauot mahdollistuvat ja työt sujuvat. Huolehditaan taukorauhasta. Ei häiritä tauolla olevaa työkaveria, ellei se ole ihan välttämätöntä. Meillä on varattu 10 minuuttia joka toisessa tiimikokouksessa työkykyasioiden käsittelyyn. Keskustellaan tällä kertaa ruoka- ja kahvitaukojen pitämisen tärkeydestä ja arvioidaan niiden toteutumista meillä. • Mikä on auttanut taukojen pitämisessä? • Onko jokin estänyt taukojen pitämistä? • Miten taklaamme esteet?	Kaikki vuorossa olevat. Vuorovastaava keskusteluttaa tiimiä tiimikokouksessa.	Kaikki vuorossa olevat huolehtivat yhteisesti taukojen pitämisestä. Muistutellaan toisiamme.	Ruoka- ja kahvitaukojen pitäminen tuo meille virkeyttä ja tärkeitä lepoaikoja kiireisiin työpäiviin ja auttaa jaksamaan paremmin myös vapaalla. Kun syö kunnolla työssä tauoilla, myös syöminen vapaalla on helpompi pitää järkevänä ja sopivana. Tämä tukee myös hyvää unta.

2	Tavoitteemme tässä kuussa: Työvuoro pakettiin ja hyvällä mielellä töistä kotiin	Kokoonnutaan laukkukaappien lähelle kolme minuuttia ennen vuoron loppumista. Jokainen vuorollaan kertoo yhden onnistumisen tai hyvän asian tästä vuorosta. Jaetaan parhaat keinomme siihen, miten irrotamme ajatukset työstä ja siirrymme vapaa-ajan viettoon. Kokeillaan erilaisia keinoja vaihtaa töistä vapaalle. Tämän viikon tiimikokouksessa varataan 10 minuuttia siihen, että keskustellaan yhdessä siitä, mitä meillä on sovittu tavoitettavissa olemisesta vapaa-ajalla. Muistutellaan pelisäännöt mieleen.	Kaikki vuorossa olevat osallistuvat. Oh Tiina varaa ajan tiimikokoukseen ja keskusteluttaa teemasta.	Muistutellaan toisiamme asiasta, otetaan tämä yhteiseksi tavaksi työvuoron lopuksi. Ketkä vain pääsevät, osallistuvat tiimikokoukseen. Pelisäännöt tavoitettavissa olosta kirjataan myös kokousmuistioon, että poissa-olevatkin tietävät, että tästä on keskusteltu.	Työ jää työpaikalle ja vapaa-aika on oikeasti vapaa-aikaa. Opetellaan yhdessä. Työajatuksot eivät herätä kesken unien. Saa nukuttua riittävästi hyvää unta, joka parantaa mielialaa, muistia, keskittymiskykyä ja jaksamista kiireessäkin.
---	--	---	--	--	--

3	Tavoitteemme tässä kuussa: Lisätä mikrotaukoja usein kovin kiireiseen työvuoroon	Kokeillaan erilaisia keinoja pitää mikrotaukoja työvuoron aikana. Esimerkiksi: - Katso hetki kaukaisuuteen, hengitä ja muistele jotain mieluista 30 sekunnin ajan. - Sulje silmäsi ja hengitä rauhassa sisään ja ulos viisi kertaa. - Venyttele minuutin verran. - Kyykkää viisi kertaa. - Mitä muita keinoja keksitään? Keskustellaan mikrotaukojen pitämisestä tiimikokouksessa.	Kaikki vuorossa olevat osallistuvat.	Muistutellaan toisiamme mikrotauoista tai pidetään niitä yhdessä, jos mahdollista.	Mikrotauot katkaisevat kiireistä työvuoroa ja tarjoavat mahdollisuuden irrottautua hetkeksi työstä. Kierrokset laskevat, voi hieman hengähtää tai venytellä ja sitten jatkaa töitä keskittyneenä ja olla mukavampi työkaveri.
	Arviointi	Onko suunnitelma toteutunut?	Olivatko järjestelyvastuut selkeät?	Kuinka moni on osallistunut? Miten saadaan kaikki mukaan?	Mitä hyötyä tehdyistä toimenpiteistä on ollut? Onko ollut jotain haittaa?
	Miten jatkatte tästä oman työyksikkönne työkyvyn vuosikellon laatimiseen?				

