Työterveyslaitos

Liikkumisen edistämisen starttipaketti johtajille ja esihenkilöille



Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö

Liikkuminen on työkyvyn ytimessä

Liikkumisella on vahva yhteys työkykyyn, palautumiseen ja työyhteisöjen toimivuuteen. Monissa organisaatioissa liikkumista tuetaan jo erilaisin eduin ja palveluin, mutta arjessa, erityisesti etä- ja hybridityössä, liike jää silti usein vähäiseksi. Kyse ei useimmiten ole yksilöiden halun tai tiedon puutteesta, vaan siitä, miten työ ja sen arki on rakennettu.

Liikkumisen edistämistä työssä kannattaa johtaa systemaattisesti. Työn luonteeseen sopivat arjen käytännöt, kuten työpäivän rytmitys, kokouskäytännöt, tauot sekä etä- ja hybridityön tavat ohjaavat parhaimmillaan monipuoliseen liikkeeseen. Työn tekeminen ja liikkuminen eivät sulje toisiaan pois, vaan tukevat toisiaan.

Liikkumisesta on tärkeää puhua tavalla, joka huomioi työn ja työntekijöiden erilaiset lähtökohdat ja elämäntilanteet. Kun painopiste on yhteisissä käytännöissä ja työn rakenteissa, liikkuminen näyttäytyy luontevana osana arkea, ei yksilön henkilökohtaisena asiana.

Tämä opas tarjoaa esihenkilöille ja tiimeille käytännön työkaluja ja keskustelun avauksia, joiden avulla liikkumista voidaan tukea osana arkea.

Miten sinä voit omassa roolissasi tehdä tilaa liikkeelle työyhteisön arjessa?

> ”Jos halutaan oikeaa vaikutusta, pelkkä tietoisuuden lisääminen ei riitä. Tarvitaan konkreettisia, innostavia tekoja ja tapoja osallistua.”
>
> – Johtaja, asiantuntijaorganisaatio

> ”Meillä on iso tarve organisaation yhteisille toimintatavoille. Liikkumisen tuki ei saa jäädä yksittäisten esihenkilöiden omaksi projektiksi.”
>
> – HR-johtaja, asiantuntijaorganisaatio

Pohdittavaksi

Liikkuminen osana johtamista

Millaisena näet liikkumisen merkityksen osana työyhteisön hyvinvointia ja työkykyä tukevia rakenteita?

Miten liikkumista johdetaan?

Onko liikkuminen aihe, josta teillä puhutaan tai jota johdetaan aktiivisesti?

Työkalut 1+1

Johtajan itsereflektio ja tiimikeskustelu



Itsereflektio on johtajan tärkein työkalu – myös liikkumisen edistämisessä

Itsereflektoinnin työkalu auttaa pysähtymään ja pohtimaan omaa suhdettasi liikkumiseen ja rooliasi liikkumisen mahdollistajana.

Liikkumisen tukeminen työpaikalla on osa arjen johtamista. Se näkyy siinä, miten vaikutat omassa roolissasi työn tekemisen tapoihin, arjen rytmiin ja yhteisiin käytäntöihin – ja miten näiden kautta luot tilaa liikkeelle työyhteisössä.

Itsereflektio auttaa hahmottamaan, miten omat toimintatapasi ja johtamiskäytäntösi vaikuttavat tiimin mahdollisuuksiin liikkua työn ohessa.

Tehtävän tavoitteena on auttaa sinua tunnistamaan, mitkä käytännöt jo tukevat aktiivista arkea ja missä omassa toiminnassasi tai työn rakenteissa on kehittämisen tarvetta.

Liike osaksi kulttuuria – liikkumisen edistämisen tiimikeskustelu

Tiimikeskustelun työkalu auttaa sinua virittämään tiimissäsi keskustelua liikkumiseen liittyvistä asenteista, odotuksista ja ideoista. Millaista liikkumista työ mahdollistaa, millaista toivotaan ja millaista tukea siihen tarvitaan?

Keskustelukartan avulla voitte valita teemoja ja suunnata keskustelua tiiminne tarpeisiin. Voitte käsitellä yhden tai useamman teeman kerrallaan. Varatkaa kullekin teemalle noin 30 minuuttia keskusteluaikaa.

Ryhmän kokoon vaikuttaa fasilitointi-mahdollisuudet: ilman erillistä fasilitaattoria keskustelu onnistuu parhaiten 4–5 hengen ryhmissä.

Keskustelun tavoitteena on auttaa teitä tunnistamaan ja kirjaamaan ylös tiimille tärkeitä asioita ja valitsemaan 1–2 kehitysideaa arkeen vietäväksi.

Työpohjat tehtäviin löydät seuraavalta sivulta.

Voit käyttää työpohjia joko tulostettuina tai digitaalisesti. Tärkeämpää kuin tehtävien täyttäminen on kuitenkin yhdessä ajatteleminen ja se, että liikkumisesta tulee yhteinen puheenaihe. Pieniä oivalluksia ja tekoja kohti aktiivisempaa työpäivää!

Itsereflektointi: Johtaja liikkumisen edistäjänä

Miten liikkumiselle ja aktiivisuudelle on tällä hetkellä tilaa työssä ja työpäivän rakenteissa – omassa työssäni ja tiimini arjessa?	
Millaiset käytännöt tukevat/estävät aktiivisuutta työssä ja siihen liittyvissä tilanteissa?	
Millaisia odotuksia liikkumisen edistämiseen on omassa tiimissäni?	
Miten voin omassa roolissani lisätä liikkumista ja tehdä fyysisestä aktiivisuudesta luontevan osan työpäivää – myös etä- ja hybridityössä?	
Millaista tukea liikkumisen edistämiseen on tällä hetkellä käytettävissäni? Kenen kanssa voin edistää asiaa (esim. kollegat, esihenkilö, HR, työsuojelu, työterveys)?	
Mitä yhtä pientä, konkreettista muutosta tai tekoa voisin kokeilla jo tällä viikolla, joka tukisi liikkumista ja aktiivisuutta omassa tiimissäni?	
Seuraanko liikkumisen kehitystä systemaattisesti?	

Tiimikeskustelu: Työyhteisö liikkumisen edistäjänä

Liikkuminen työarjessa

- Mikä on käsityksemme liikkumisen roolista työhyvinvoinnissa?
- Miten liikkuminen tai liikkumattomuus näkyy arjessamme ja tiimimme hyvinvoinnissa?
- Millaisia liikkumisen tapoja haluamme työyhteisönä edistää?

Liikkumisen tilannekuva

- Miltä arjen aktiivisuus ja liikkuminen meillä näyttää?
- Millaisia erilaisia liikkumiseen tapoja haluamme mahdollistaa?
- Mitä liikkumista meillä arvostetaan ja miten sitä tuetaan?

Erilaisuuden huomioiminen

- Miten huomioimme erilaisten työtehtävien vaatimukset?
- Miten huomioimme eri elämäntilanteissa olevat ja toimintakyvyltään erilaiset ihmiset?

Liikkumismotivaatio

- Mikä meitä motivoi liikkumaan tai lisäämään aktiivisuutta työssä?
- Millaisia rakenteita tai rutiineja tarvitsemme aktiivisemman työpäivän tueksi?

Vahvuudet ja esteet

- Mitkä ovat tiimimme vahvuudet tai esteet liikkumisen näkökulmasta?
- Miten voimme kehittyä tiiminä?

Kehitämme yhdessä

- Millaisia mahdollisuuksia meillä on osallistua liikkumisen kehittämiseen?
- Miten varmistamme, että liikkumisen tapoja kehitetään yhdessä?

Seuranta ja oppiminen

- Millaista liikkumiseen liittyvää tietoa tai osaamista tarvitsemme lisää?
- Mistä saamme palautetta arjen aktiivisuudesta, ja miten hyödynnämme sitä?

Luottamus

- Miten vahvistamme ilmapiiriä, jossa kaikki uskaltavat liikkua omalla tavallaan?
- Miten varmistamme, ettei kukaan koe painetta tai ulossulkemista?

Reflektio

- Miten haastamme omia oletuksiamme liikkumisesta – esimerkiksi “ei ole aikaa” tai “se ei kuulu työhön”?
- Mitä esteitä emme ehkä ole huomanneet?
- Miten varmistamme, että kuulemme erilaiset näkökulmat ja tarpeet?

Kehitysideat arkeen

- Mitkä asiat ja kehitysideat aiomme viedä arkeen tästä keskustelusta?

Työterveyslaitos

Liikkumisen edistämisen starttipaketti on tuotettu Työterveyslaitoksen Työikäiset liikkeelle -hankkeessa. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö, ja se on osa Suomi liikkeelle -ohjelmaa.

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

Liikkumisen edistämisen starttipakettia on inspiroinut Huomisen johtajuuden starttipaketti, joka tarjoaa johtajille ja työyhteisöille työkaluja tulevaisuuden johtajuuden rakentamiseen.



Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö