

Työyksikön työkyvyn esimerkkivuosikello 1

Kk	Kehittämiskohde ja tavoite	Suunnitelma: mitä teemme, milloin ja miten?	Kuka hoitaa järjestelyt?	Miten kaikki osallistuvat?	Mitä hyötyä tästä on meille?
1	Kehittämiskohde: Hyvällä mielellä työssä (Voimavarojen vahvistaminen)	Haastamme toisiamme pohtimaan onnistumisia Mietimme työvuoron päätteeksi vähintään yhden työasian, jossa onnistuimme. Kannustamme toisiamme tunnistamaan onnistumisia.	X tulostaa muistutuksen haasteesta pukuhuoneen ja taukotilan seinälle.	Jokainen miettii työvuoron päätteeksi vähintään yhden työasian, jossa onnistui ja kannustaa toisia samaan.	Töistä on mukavampi lähteä kotiin. Huomaamme, että olemme hyviä työssämme.
2	Tavoite: Parantaa työilmapiiriä ja lisätä positiivisia tunteita työhön liittyen. Oppia käsittelemään työhön liittyviä hankalia tunteita.	Kehu kaveri päivässä Jaamme toisillemme kannustavaa palautetta päivittäin ja huolehdimme siitä, että kaikki saavat kannustusta. Seuraamme vaikutuksia omaan jaksamiseen.	Y tulostaa muistutuksen haasteesta taukotilan seinälle.	Jokainen jakaa kannustavaa palautetta mahdollisimman monelle eri kollegalle. Jokainen seuraa palautteen vaikutuksia omaan jaksamiseen.	Tulee hyvä mieli, kun työkaveri kannustaa ja kiittää.
3		Tunteet työssä Esihenkilö pyytää työterveyspsykologia vetämään keskustelun tunnekuorman purkamisesta yksikkökokoukseen.	Esihenkilö pyytää työterveyspsykologin tiimin kokoukseen.	Kaikki työssä olevat osallistuvat yksikkökokoukseen ja pohtivat, miten tunnekuorman purkamisen keinoja arkeen.	Saamme keinoja työstä nousevien negatiivisten tunteiden käsittelyyn.
	Arviointi	Onko suunnitelma toteutunut? Olemme toteuttaneet kaikki kolme kohtaa.	Olivatko järjestelyvastuut selkeät? Kyllä	Kuinka moni on osallistunut? Miten saadaan kaikki mukaan? Kaikki kertoivat saaneensa vähintään yhden kannustavan palautteen. Osa kuitenkin kertoi, että tehtävä unohtui helposti kiireisessä arjessa. Aktiivisimmat pitivät kuitenkin asiaa pinnalla. Kaikki eivät päässeet mukaan yksikkökokoukseen. Olemme kuitenkin ottaneet käyttöön kaksi keinoa tunnekuorman purkamiseen ja toteutamme niitä yhdessä työyhteisössä.	Onko toimenpiteistä ollut hyötyä tai haittaa? Pisti miettimään asioita, joissa onnistuttiin, ja jotka tehtiin hyvin. Siten onnistumiset myös huomasi paremmin. Hyvästä palautteesta tuli hyvä mieli.

Kk	Kehittämiskohde ja tavoite	Suunnitelma: mitä teemme, milloin ja miten?	Kuka hoitaa järjestelyt?	Miten kaikki osallistuvat?	Mitä hyötyä tästä on meille?
4	Kehittämiskohde: Elintavoista voimaa palautumiseen ja työhön (Palautumisen keinot käyttöön) Tavoite:	Ruokatauolla rauhassa Sovimme yhdessä pelisäännöt ruokataukojen rauhoittamiseen yksikön kokouksessa. Kirjaamme pelisäännöt, laitamme ne esille taukotilaan ja alamme toteuttaa niitä.	X ja Y suunnittelevat ja vetävät keskustelua yksikön kokouksessa.	Kaikki työssä olevat osallistuvat yksikön kokoukseen ja pelisääntöjen tekemiseen. Jokainen toteuttaa pelisääntöjä.	Olemme tarkkaavaisempia työssä, kun pääsemme palautumaan työstä ruokatauolla paremmin. Fyysinen olo ja jaksaminen kohenee, kun ehdimme syödä riittävästi ja rauhassa.
5	Ruokataukojen rauhoittaminen Fyysisen kuormituksen katkaiseminen työvuoron aikana	Kropan palautuminen Kannustamme toisiamme katkaisemaan työn fyysinen kuormitus työvuoron aikana.	X tulostaa muistutuksen ja ohjeet työn tauottamisesta pukuhuoneen ja taukotilan seinälle.	Kaikki kannustavat toisiaan fyysisen kuormituksen katkaisemiseen ja näyttävät esimerkkiä toisilleen.	On vähemmän jumeja, kun välillä pitää kuormituksesta palauttavan tauon ja tekee vastaliikkeitä työn fyysiseen kuormitukseen.
6	Palauttavat tauot kesästä nauttien	Kesäisistä tauoista nauttiminen Kannustamme toisiamme nauttimaan kesäisistä tauoista pitämällä kahvitauko ulkona.	Kaikki hyödyntävät mahdollisuudet kesäisiin taukoihin ja kannustaa toinen toistaan.	Kaikki hyödyntävät mahdollisuudet kesäisiin taukoihin ja kannustaa toinen toistaan.	Valo ja ulkoympäristö lisäävät virkeyttä ja hyvää mieltä.
	Arviointi	Onko suunnitelma toteutunut? Olemme sopineet pelisäännöt ruokataukojen pitämiseen ja alkaneet toteuttaa niitä. Olemme kuitenkin huomanneet esteitä niiden toteuttamisessa. Keskustelemme esteiden ratkaisusta seuraavassa osastokokouksessa. Aloitimme työn fyysisen kuormituksen tauottamisen, mutta kesälomat sotkivat suunnitelmia niin, että se tahtoi unohtua. Pidimme kahvitauot pääsääntöisesti ulkona, kun oli hyvä sää.	Olivatko järjestelyvastuut selkeät? Kyllä mutta pelkkä ohje pukuhuoneen seinällä ei riittänyt muistuttamaan työn fyysisen kuormituksen tauottamisesta.	Kuinka moni on osallistunut? Miten saadaan kaikki mukaan? Lähes kaikki osallistuivat mutta moni oli myös kesälomalla.	Onko toimenpiteistä ollut hyötyä tai haittaa? Olemme huomanneet ja keskustelleet yhdessä asioista, jotka estävät työn tauottamista. Taukojen pitäminen on auttanut jaksamaan työvuoron loppuun ja olemaan virkeämpi vapaa-ajalla.

Kk	Kehittämiskohde ja tavoite	Suunnitelma: mitä teemme, milloin ja miten?	Kuka hoitaa järjestelyt?	Miten kaikki osallistuvat?	Mitä hyötyä tästä on meille?
7	Kehittämiskohde: Työn sujuvuus (Työn kuormituksen hallinta)	Tunnistamme tärkeimmät ja kiireellisimmät työt ja keskitymme niihin heinäkuun ajaksi. Priorisoinnista käydään yhteistä keskustelua säännöllisesti toistuvissa kokouksissa.	Esihenkilön johdolla käydään läpi priorisoitavat tehtävät.	Kaikki toteuttavat esihenkilön johdolla tehtyä suunnitelmaa tärkeimmistä ja kiireisimmistä töistä.	Tiedämme, mihin keskittyä, kun työtä on paljon. Voimme rauhassa hoitaa keskittymistä vaativat työt.
8	Tavoitteet: Keskittyä tärkeimpiin ja kiireisimpiin töihin.	Sovimme yhdessä pelisäännöt keskittymistä vaativien töiden tekemiseen yksikkökokouksessa. Laitamme pelisäännöt esille ilmoitustaululle.	Z suunnittelee, miten pelisäännöistä sovitaan yksikkökokouksessa ja laittaa pelisäännöt ilmoitustaululle.	Kaikki, jotka ovat työssä osallistuvat yksikkökokoukseen ja pelisääntöjen noudattamiseen.	Vähennämme virheitä ja kuormitusta, kun voimme keskittyä paremmin.
9	Samalla parannamme mahdollisuutta keskittyä tarkkuutta ja keskittymistä vaativiin töihin.				
	Arviointi	Onko suunnitelma toteutunut? Suunnitelma on toteutunut hyvin ja jatkamme töiden priorisointia ja pelisääntöjen noudattamista keskittymistä vaativien töiden osalta.	Olivatko järjestelyvastuut selkeät? Kyllä	Kuinka moni on osallistunut? Miten saadaan kaikki mukaan? Kaikki ovat pitäneet tätä tärkeänä ja toimivat tavoitteen saavuttamiseksi.	Onko toimenpiteistä ollut hyötyä tai haittaa? Töiden priorisointi yhdessä on vähentänyt huolehtimista keskeneräisistä töistä. Myös töiden tauottaminen on onnistunut paremmin.

Kk	Kehittämiskohde ja tavoite	Suunnitelma: mitä teemme, milloin ja miten?	Kuka hoitaa järjestelyt?	Miten kaikki osallistuvat?	Mitä hyötyä tästä on meille?
10	Kehittämiskohde: Virkeänä työssä (Palautumisen keinot käyttöön)	Kannustamme toisiamme toteuttamaan unibingo.	X tulostaa ja jakaa unibingo lomakkeet kaikille	Kaikki toteuttavat unibingo.	Toteutamme keinoja, jotka auttavat meitä nukkumaan paremmin.
11	Tavoite: Lisätä vireyttä pimeänä vuoden-aikana. Edistää palautumista miettimällä positiivisia asioita työstä.	Kannustamme toisiamme pitämään mikrotaukoja.	Kaikki muistuttavat toisiaan mikrotaukojen pitämisestä.	Kaikki muistuttavat toisiaan mikrotaukojen pitämisestä.	Vähennämme kuormituksen kasautumista ja palaudumme paremmin.
12		Toteutamme joulukalenterin: Missä onnistuimme tänä vuonna? Parit pohtivat yhden asian jokaiseen luukkuun. Yksi asia per pari.	Esihenkilö vetää osastokokouksessa parikeskustelut, joista kootaan onnistumiset. Parit välittävät onnistumiset Y:lle, joka tekee joulukalenterin.	Kaikki lukevat onnistumisista joulukalenterista.	Saamme onnistumisista hyvän mielen, mikä edistää palautumista.
	Arviointi	Onko suunnitelma toteutunut? Vain harva osallistui unibingoon. Mikrotaukoja pidettiin enemmän. Joulukalenteri toteutui.	Olivatko järjestelyvastuut selkeät? Kyllä, vaikka poissaolojen vuoksi tehtiin muutoksia vastuisiin.	Kuinka moni on osallistunut? Miten saadaan kaikki mukaan? Lähes kaikki osallistuivat mutta osa ei kokenut unibingo ajankohtaiseksi omalla kohdallaan.	Onko toimenpiteistä ollut hyötyä tai haittaa? Osa koki, että huomion kiinnittäminen parempaan uneen oli hyvä juttu. Mikrotauoista innostuttiin ja koettiin, että ne paransivat jaksamista ja keskittymistä. Osa kuitenkin koki, että muistutus mikrotauosta häiritsi joissakin tilanteissa. Joulukalenteri ilahdutti ja toi hyvää mieltä.