

Loki Nro 4

VIISI KEVYTTÄ KEINOA PARANTAA VIIHTYVYYTTÄ JA TYÖHYVINVOINTIA

1. Tervehdi

Ohje voi tuntua itsestään selvältä, mutta sitä se ei aina välttämättä ole. Työhyvinvointiin liittyvien tutkimusten mukaan käytöstavoilla on huomattava merkitys organisaation ilmapiirin rakentumisessa. Muistan myös kuulleen, että jokainen huoneeseen tuleva voi itse valita, millaista energiaa hän tilanteeseen tuo. Millaista energiaa sinä tuot? Oletko hengästynyt paikalle kiirehtivä touhottaja, omissa ajatuksissa oleva murahtelija, kännykän ruutua keskittyneesti katseleva vai iloisesti kättä heilauttava? Olen kuullut kritiikkiä siitä, että kaikki eivät ole luonteeltaan iloisesti kättä heilauttelevia. Eivät olekaan, eikä tarvitsekaan olla. Mutta muiden läsnäoleva tervehtiminen onnistunee kaikilta. Tervehtimällä tunnustat ja huomioit muiden läsnäolon. Tervehtiminen on pieni ele, jolla on iso merkitys.

2. Tuunaa

Aina emme voi vaikuttaa työpöydän korkeuteen, työtuolin mukavuuteen tai työhuoneen viihtyvyyteen. Mutta yleensä voimme jossain määrin vaikuttaa oman työpisteemme ilmeeseen ja tunnelmaan. Onko työpöydällä paperit, avaimet, nitojat ja vanhat kahvikupit sikin sokin? Olisiko järjestyksen keskellä helpompi keskittyä? Nykyisin puhutaan paljon työpisteen ja työpaikan ilmeen merkityksestä työntekijöille. Keinoja työpisteen tuunaamiseen onkin monia. Seinälle voi laittaa itselle tärkeitä kuvia, inspiroivia värejä tai motivoivia tekstejä. Kotoa tuotu ylimääräinen viherkasvi auttaa keskittymään. Musiikki herättää tunteita ja vaikuttaa mielialaan. Mitä jos vaihtaisit vuosien aikana kertyneiden kahvikerrosten ruskistaman ja reunasta lohjenneen kahvikupin sellaiseen, joka on mieluinen? Ja nauttisit aamukahvista? Talven pimeimpään aikaan olen itse poltellut kynttilöitä työhuoneessa, mikäli se on ollut sallittua. Lisäksi olen ottanut tavaksi huolehtia, että lähtiessäni työpiste näyttää sellaiselta, että siihen on mukava tulla. Myös töissä voi fiilistellä!

3. Huomioi

Tunne, että minua ei huomata, työtäni ei nähdä tai minua ei kuunnella, on valitettavan monelle tuttu. Eikä se ole sieltä mukavimmasta päästä. Jokainen meistä kaipaa tulla huomatuksi. Aiemmin mainittu tervehtiminen on yksi keino. Voimme myös kysyä kuulumisia ja vielä tärkeämpää, kuunnella ne. Voimme osoittaa mielenkiintoa keskittymällä asiaan ja asian kertojaan. Kysymysten lisäksi voimme antaa palautetta ja kehua toisen suorituksia, paitaa, kivaan sävyyn kirjoitettua sähköpostiviestiä. Huomioiminen on yksi keino tehdä nykyajan monesti näkymättömästä työstä näkyvää. Se voi olla hienovaraista ja pienielkeistä, mutta joskus kunnon seremoniakin saattaa olla paikallaan. Huomioiminen on tärkeää, sillä sen avulla on mahdollista rakentaa luottamusta työyhteisössä. Luottamus puolestaan auttaa suoriutumaan työstä entistä paremmin ja paremmalla mielellä.

4. Osallistu ja osallista

”Metsässä olisi kovin hiljaista, jos vain ne linnut laulavat, jotka osaavat”. Tätä viisautta voi hyvin soveltaa myös työyhteisöön. Työyhteisössä voi kyllä olla hyvinkin osaavia ja taitavia jäseniä, mutta onko kaikilla mahdollisuus laulaa eli osallistua. Onko heillä tunne, että heillä on riittävä osaamista tai tietoa osallistua? Ovatko he kokeneet, että heidän mielipiteillään on väliä? Toisaalta voidaan myös miettiä, onko työyhteisön kaikilla jäsenillä kyky kantaa vastuu yhteisestä hyvästä osallistumalla. Vai onko yleisempää nurista nurkan takana ja olla tosipaikan tullen hiljaa? Nykyajan työelämässä puhutaan itseohjautuvuudesta, oma-aloitteisuudesta, innovatiivisuudesta ja kehittämisestä. Kaikki nämä vaativat taustalleen osallistamista ja osallistumista. Osallistaminen vaatii hyviä esimiestaitoja, osallistuminen rohkeutta, vastuunottoa sekä luottoa itsen ja omaan osaamiseen.

5. Kannusta

Luin juuri Kauppalehdestä jutun, jonka otsikkona oli Miten olla kannustava? Ohjeeksi annettiin muun muassa kehutreeni, jonka tarkoituksena on harjoitella kannustamista pienin askelin kerran päivässä. Helppo aloitus on aamukahvin kehuminen, myöhemmin voi siirtyä seuraavalle tasolle kehumaan työkaveria tai esimiestä. Kehumisen ja kannustamisen seurauksena työpaikalle syntyy hyvä kierre, joka parhaimmillaan nostaa työyhteisön korkeammalle tasolle. Hyvällä mielellä on kiva suunnitella ja toteuttaa yhdessä. Kehumalla ja kannustamalla hyvät ideat lähtevät todennäköisemmin lentoon kuin välinpitämättömyydellä. Kaiken lisäksi kehun seurauksena sekä vastaanottajan että antajan mieli paranee. Kokeile vaikka. Ja muista myös, että kehut otetaan vastaan kiittämällä, ei vähättelemällä.

Projektisuunnittelija
Jatta Nousiainen