



# Työsidonnaisuuden hallinta kehityskeskustelujen avulla

## Tavoite

Työsidonnaisuudella tarkoitetaan

- työntekijän sidonnaisuutta työpaikkaan varsinaisen työajan ulkopuolella (esimerkiksi tauko, jolloin ei voi käytännössä poistua työpaikalta)
- työstä johtuvia rajoituksia vapaa-ajan käytössä (esimerkiksi edellytys vastata työsähköposteihin ja puhelimeen varsinaisen työajan ulkopuolella sekä matka-aika, jota ei lueta työajaksi).
- Kun työsidonnaisuudesta aiheutuvaa kuormitusta hallitaan hyvin, työntekijän mahdollisuudet irrottautua työstä ja palautua riittävästi vapaa-ajalla lisääntyvät. Muutos näkyy stressin ja unen määrässä sekä sosiaalisen elämän laadussa.

Työsidonnaisuudesta johtuvaa ylikuormitusta voi ehkäistä toimivilla kehityskeskustelukäytänteillä. Siksi käytänteitä kannattaa arvioida, kehittää ja ottaa hyväksi havaitut käytänteet käyttöön laajemmin.

## Askelmerkit

1. Aloittakaa kehityskeskustelukäytänteiden kehittäminen nykyisten käytänteiden arvioinnilla.
  - b. Kattaako nykyinen kehityskeskustelulomake olennaiset työsidonnaisuuden osat alueet? Näitä ovat:
    - toteutuneet keskimääräiset työtunnit / vko edellisen 12 kk aikana
    - ylitöiden määrä edellisen 12 kk aikana
    - tavoitettavuus varsinaisen työajan ulkopuolella
    - matkatyöhön liittyvän kuormituksen hallinta.

- c. Tehdäänkö kehityskeskusteluja riittävän usein työsidosnaisuudesta johtuvan kuormituksen hallitsemiseksi?
4. Kehittäkää arvioinnin perusteella kehityskeskustelukäytänteitä niin, että ne kattavat keskeiset osa-alueet. Varmistakaa, että kehityskeskusteluja käydään riittävän usein, jotta niistä on hyötyä työsidosnaisuudesta johtuvan kuormituksen hallinnassa.
  5. Aloittakaa kestoaltaan ja kattavuudeltaan riittävän pitkä kokeilujakso uudistettujen kehityskeskustelukäytänteiden arvioimiseksi.
  6. Perehdyttäkää esihenkilöt uudistettuihin kehityskeskustelukäytänteisiin. Viestikää käytänteistä koko henkilöstölle.
  7. Arvioikaa kokeilujakson jälkeen uudistettuja kehityskeskustelukäytänteitä kokeiluun osallistuneiden kesken ja tehkää arvioinnin perusteella vielä tarvittavat muutokset.
  8. Ottakaa uudistetut kehityskeskustelukäytänteet laajemmin käyttöön organisaatiossa ja kehittäkää niitä edelleen tarvittaessa.

## Vaikutusten seuranta

- Selvittäkää esimerkiksi kyselyllä kehityskeskusteluiden yhteydessä työntekijöiden kokemuksia uudistettujen käytänteiden vaikutuksista.
- Arvioikaa työaikaseurannan perusteella ylitöiden ja pitkien työaikojen yleisyyttä sekä matkatyöpäivien jälkeistä mahdollisuutta palautua.
- Arvioikaa työpaikalla toistuvasti tehtävien työhyvinvointi- ja/tai ilmapiirikyselyjen perusteella mahdollisuutta erottaa työ- ja vapaa-aika toisistaan.