



Työ- hyvinvoinnin startti



Työhyvinvoinnin startti

3 viikkoa

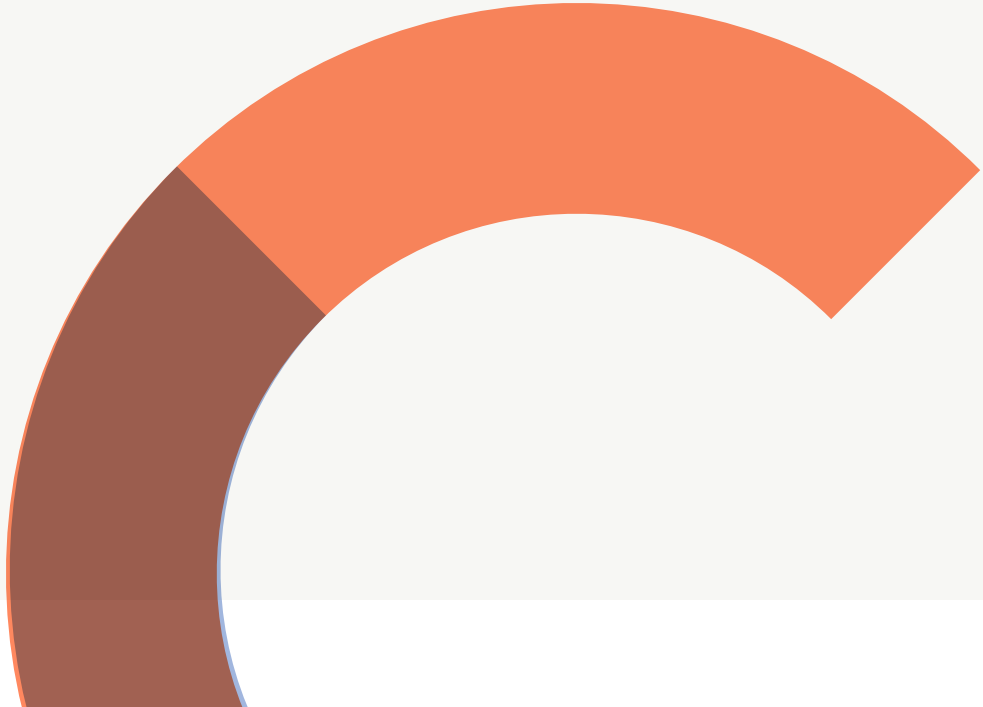
3 vaihetta

3 lähestymistapaa



Mikä?

Työhyvinvoinin startti on vertaisoppimiseen perustuva matalan kynnyksen koulutuskokonaisuus, joka tapahtuu Howspace-verkkoalustalla. 3 viikon startin aikana osallistujat määrittelevät oman tai työpaikkansa tärkeimmän työhyvinvoinin kehityskohteen ja askeleet sen ratkaisemiseksi. Osallistua voi silloin, kun itselle parhaiten sopii.





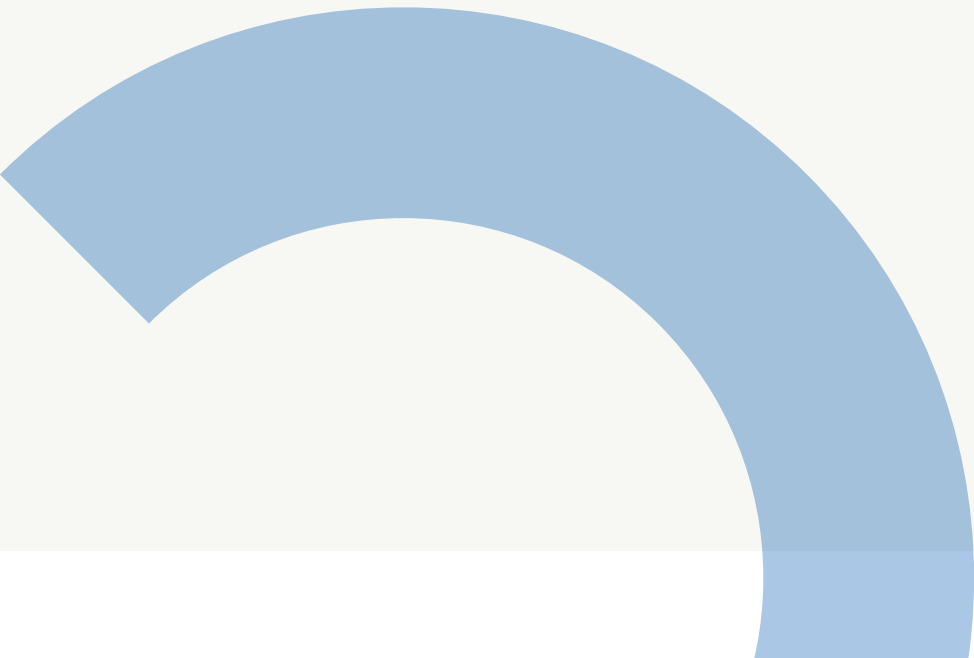
Kenelle?

Yrittäjille, esimiehille tai työhyvinvoinnista vastaaville henkilöille. Olennaisinta on, että ryhmän osallistujat ovat samalta alalta ja painivat samantyyppisten haasteiden kanssa. Vertaisten kokemukset ja tuki tekevät jokaisesta Työhyvinvoinnin startista ainutlaatuisen.



Miksi?

Suomi on täynnä kiireisiä yrittäjiä ja työntekijöitä, jotka eivät ehdi kehittää työhyvinvointia, vaikka juuri jatkuvan kiireen ja kuormituksen takia syytä olisi. Työhyvinvoinnin startti on räätälöity helpoksi henkireiäksi kiireen keskelle. Koulutus kasvattaa työn imua ja antaa työkaluja ratkoa myös haasteita, jotka tuntuvat epämääräisiltä ja vaikeasti tartuttavilta.



Teemat

- x Työn vaatimus- ja voimavaratekijät
- x Työn imun lisääminen
- x Palveleva johtaminen
- x Työn tuunaaminen

Miten?

Työhyvinvoinnin startti tapahtuu Howspace-verkkoalustalla 3 viikon aikana. Koulutuselementtejä on 3: Asiantuntijan orientoivat videoalustukset, ajattelua ja keskustelua ohjaavat viikkokysymykset keskusteluineen sekä vertaisryhmän videotapaamiset, joita on kahdesti viikossa.

Videoalustukset voi katsoa ja kysymyksiin vastata viikon aikana silloin, kun itselle parhaiten sopii. Ryhmän videotapaamiset ovat viikon alussa (1h) ja viikon lopussa (½ h). Jokaisen viikon alussa alustalle tulevat uudet kysymykset vastattaviksi.



Näin se käy

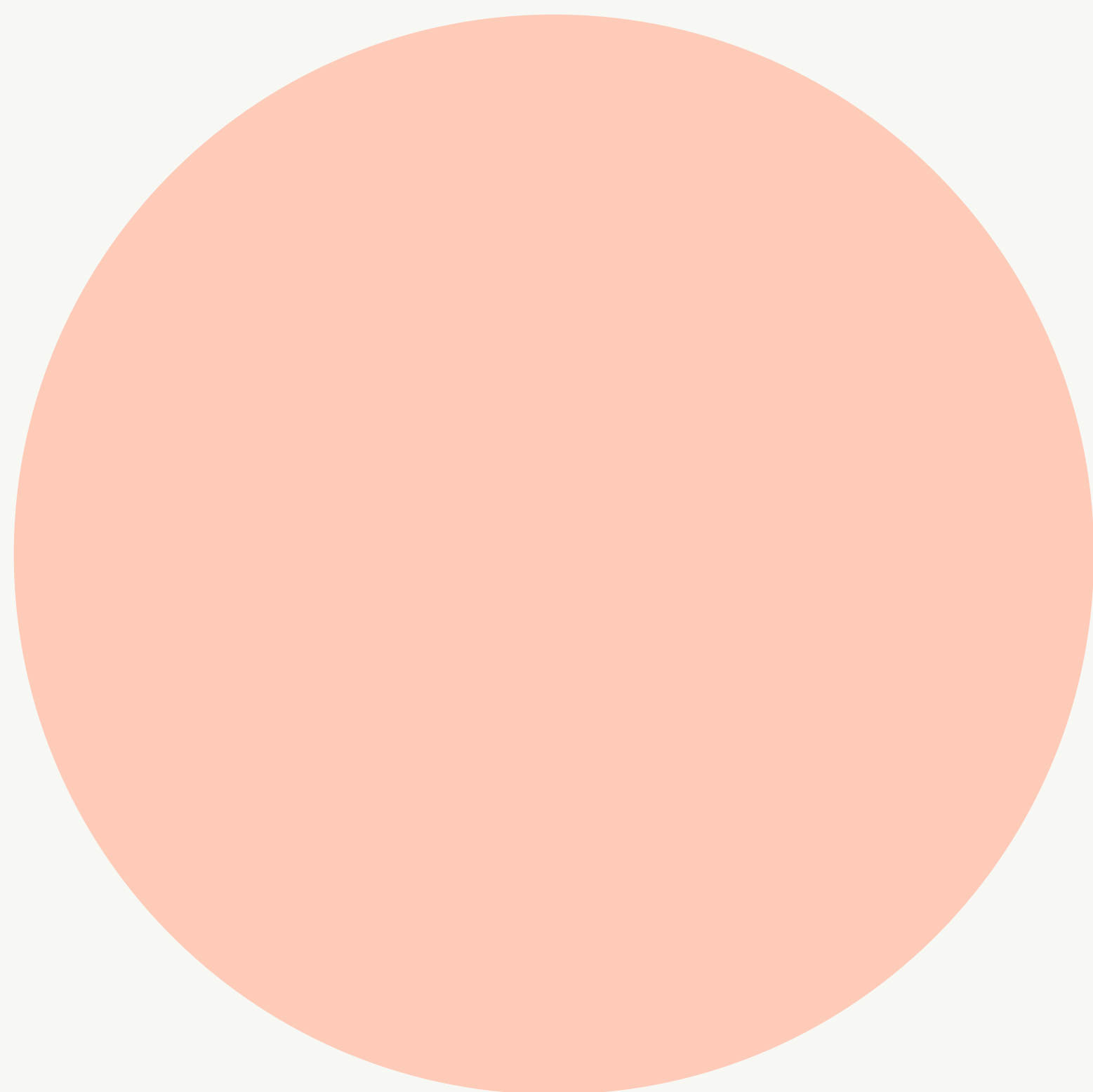


Kesto

Työhyvinvoinnin startti kestää kolme viikkoa ja se on jaettu kolmeen vaiheeseen: niistä jokainen on puolestaan pilkottu 3 x kolmeen eri tehtävään, joista jokainen aktivoi aivojen eri tasoja.

Osallistujamäärä

Koulutukseen voi osallistua kerrallaan 5–10 henkilöä, samalta alalta ja samantyyppisistä työtehtävistä. Tällä osallistujamäärällä kaikki ehtivät hyvin mukaan keskusteluihin.



Alusta

Ohjelma on suunniteltu Howspace-verkkoalustalle, jossa tapahtuu kaikki kysymyksiin vastaamisesta videotapaamisiin. Howspace on yhteistyökäyttöön tarkoitettu digitaalinen yhteistyöalusta, joten toiminta siellä on helppoa. Osallistujat pääsevät sinne sähköpostiin tulevan linkin kautta.

Saadaksesi Howspacen käyttöösi, mene osoitteeseen *howspace.com*. Voit varata sieltä ilmaisen suomenkielisen esittelykierroksen.

Halutessasi voit kokeilla koulutusta myös esimerkiksi Teamsin tai Slackin kautta, mutta ne muuttavat käyttökokemusta ja joudut melko varmasti järjestelmään ja neuvomaan enemmän.



Rakenne

Koulutuksen rakenne ja kysymyspatteristo on tehty kiireisten osallistujien mutta ennen kaikkea aivojen ehdoilla. Jokaiselle viikolle on 3 x 3:a erilaista kysymystyyppiä:

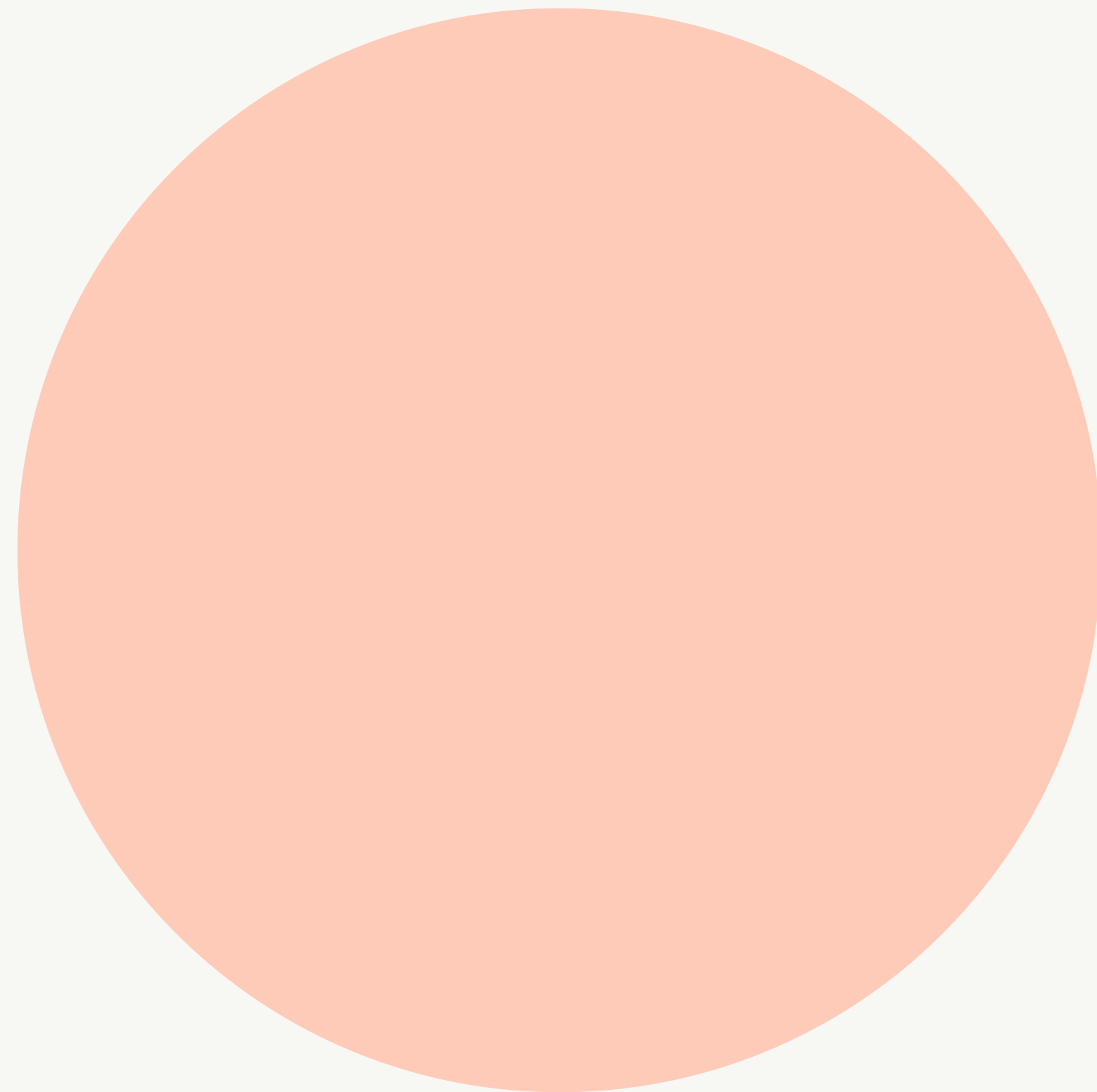
1. Ensin on 3 orientoivaa, lämmittelevää kysymystä (vaaleanpunaiset kysymykset)
2. Sitten 3 ajattelua haastavaa ratkaisukeskeistä kysymystä, jotka ovat kysymysten ns. pihvi (siniset kysymykset)
3. Lopuksi 3 luovempaa, jopa rentouttavaa kysymystä (vihreät kysymykset)



Asiantuntija

Työhyvinvoinnin startin asiantuntijana toimii Työterveyslaitoksen työhyvinvointiin perehtynyt erikoistutkija Janne Kaltiainen. Hän on videoinut etukäteen kolme 11–17 minuutin mittaista asiantuntija-alustusta, joita osallistujat voivat katsoa orientaatioksi aina viikon alussa. Muulla tavoin hän ei ole koulutuksissa käytettävissä.

Janne Kaltiaisen videoita saa käyttää vain Työhyvinvoinnin startti -koulutuksissa, jotka järjestää voittoa tavoittelematon taho. Videoita ei saa kopioida tai jakaa koulutuksen jälkeen eteenpäin.



Viikkotapaamiset

Ryhmällä on jokaisella viikolla on kaksi ryhmän videotapaamista. Yhteensä tapaamisia on siis kuusi:

- Viikon alussa tunnin mittainen (1 h) päätapaaminen, jossa keskustellaan kunkin tilanteesta ja tulevan viikon tehtävistä. Esim. maanantaina klo 14.
- Viikon lopussa lyhyempi aamukahvihetki (30 min.), jossa voidaan keskustella asiantuntijan alustuksesta ja vastaamisessa heränneistä ajatuksista. Esim. perjantaina klo 9.30.

Huom! Tapaamisajat voi räätälöidä osallistujaryhmän mukaan. Viikon alkupäivä voi olla maanantai sijaan myös tiistai, jos se sopii paremmin alan käytäntöihin. Tärkeintä on, että ajat ilmoitetaan etukäteen eikä muutella matkan varrella.



Fasilitaattorit

Koulutuksia voivat vetää ammattifasilitaattorit, viestinnän ammattilaiset tai ihmiset, jotka kehittävät työkseen työelämää muutenkin. Erityisosaamista työhyvinvoinnista ei tarvita.

Työhyvinvoinninstartti on osallistujille ilmaista, mutta järjestävä taho voi palkata fasilitoijan ulkopuolelta, jos omasta organisaatiosta ei tähän löydy osaajaa.

Fasilitoijia voi olla 1 tai 2. He käyttävät tähän noin 3–5 työpäivää valmisteluihin, ja 3 viikon aikana noin 30 minuuttia päivittäin fasilitointiin tapaamisten lisäksi. Fasilitoija voi toimia myös järjestäjänä, jolloin hän tekee Howspace-pohjan valmiiden kysymysten pohjalta ja lähettää viikottain kirjeitä, joihin niihinkin on valmiit esimerkit ja ohjeet.

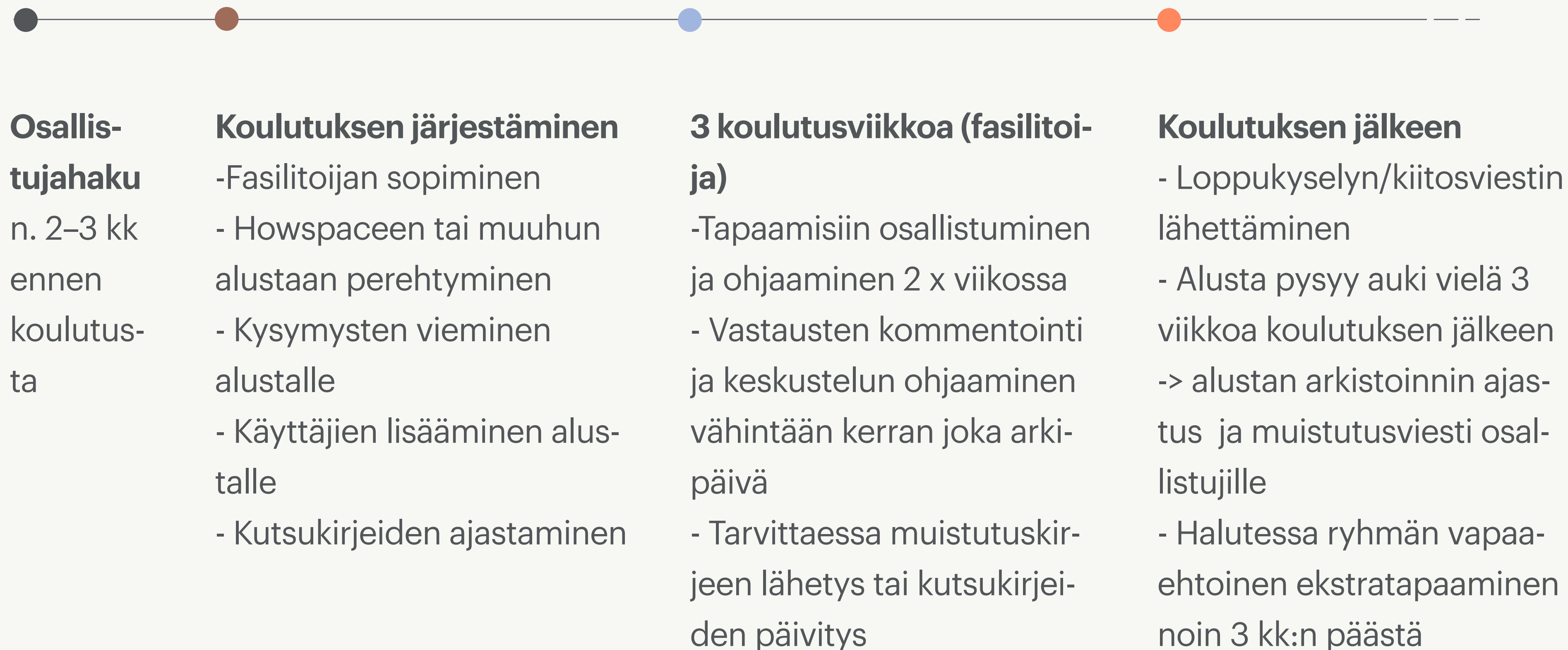
Fasilitaattorit

3 kysymystä, joihin vastaamalla tiedät, sovitko fasilitaattoriksi

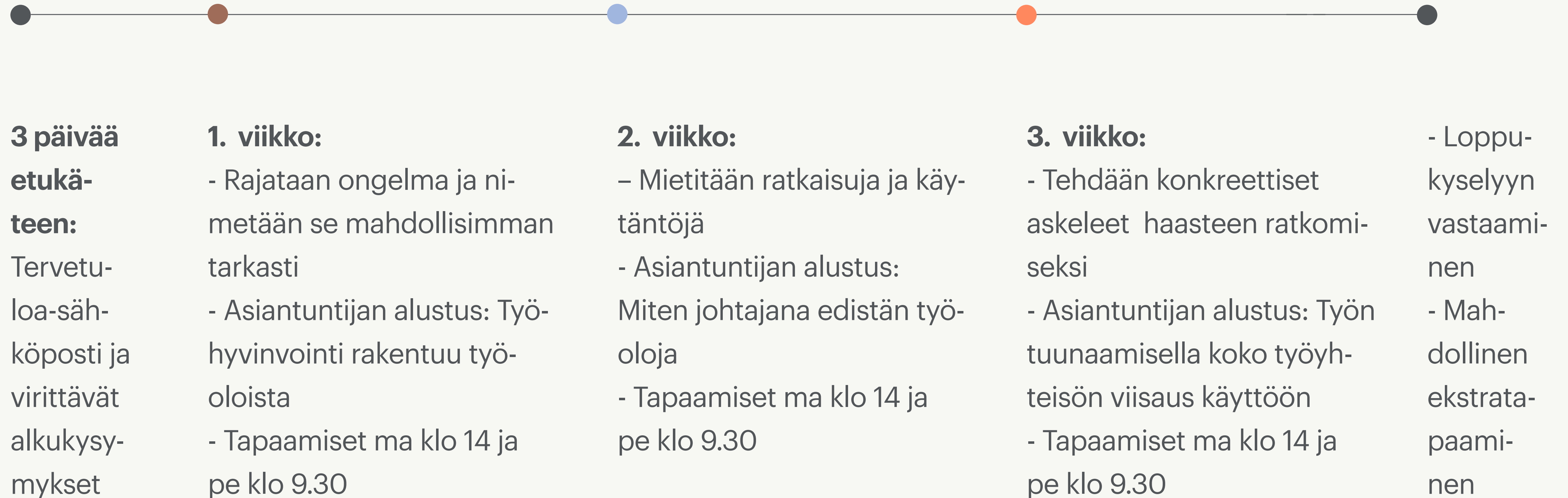
- 1.** Onko sinulla kokemusta fasilitoinnista, yritysten kehittämisestä ja/tai projektinhallinnasta?
- 2.** Pystytkö sitoutumaan Työhyvinvoinnin startin fasilitaattorin ohjeisiin?
- 3.** Haluatko käyttää aikaasi siihen, että saat ihmiset ja yritykset voimaan hyvin ja innostumaan?

Jos vastasit kaikkiin kyllä, tervetuloa fasilitoimaan!

Vaiheet järjestäjälle



Vaiheet osallistujalle



Kiitos!

