



Työterveyslaitos

Well-being through work



Työterveyslaitos

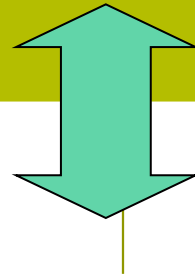
”How can workers cope with their job demands and stay engaged”

Saija Koskensalmi

Supporting well-being is...

both

Handling problems



and

**Identifying resources,
supporting and
utilizing them**

Work engagement – employee well-being at its best!

Work engagement (työn imu) = is a positive and stable, affective-motivational state of fulfilment...

- ...**Vigor**

high levels of energy and mental flexibility while working, the willingness to put effort into one's work, and persistence when facing difficulties

- ...**Dedication:**

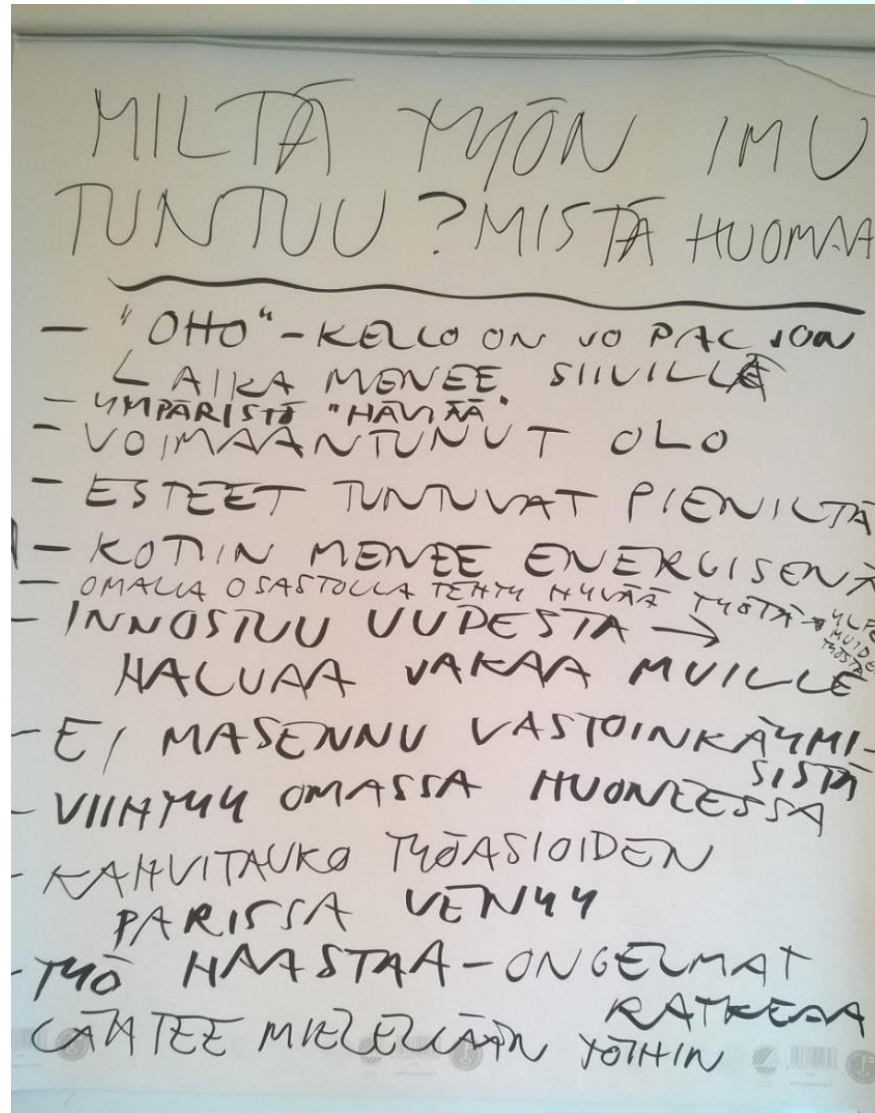
sense of significance, strong involvement in one's work, enthusiasm, inspiration, pride, and challenge

- ...**Absorption:**

pleasant state of total immersion in one's work which is characterized by time passing quickly and being unable to detach oneself from the job

(Schaufeli et al. 2002, Hakanen, 2004)

Work engagement – how does it feel?

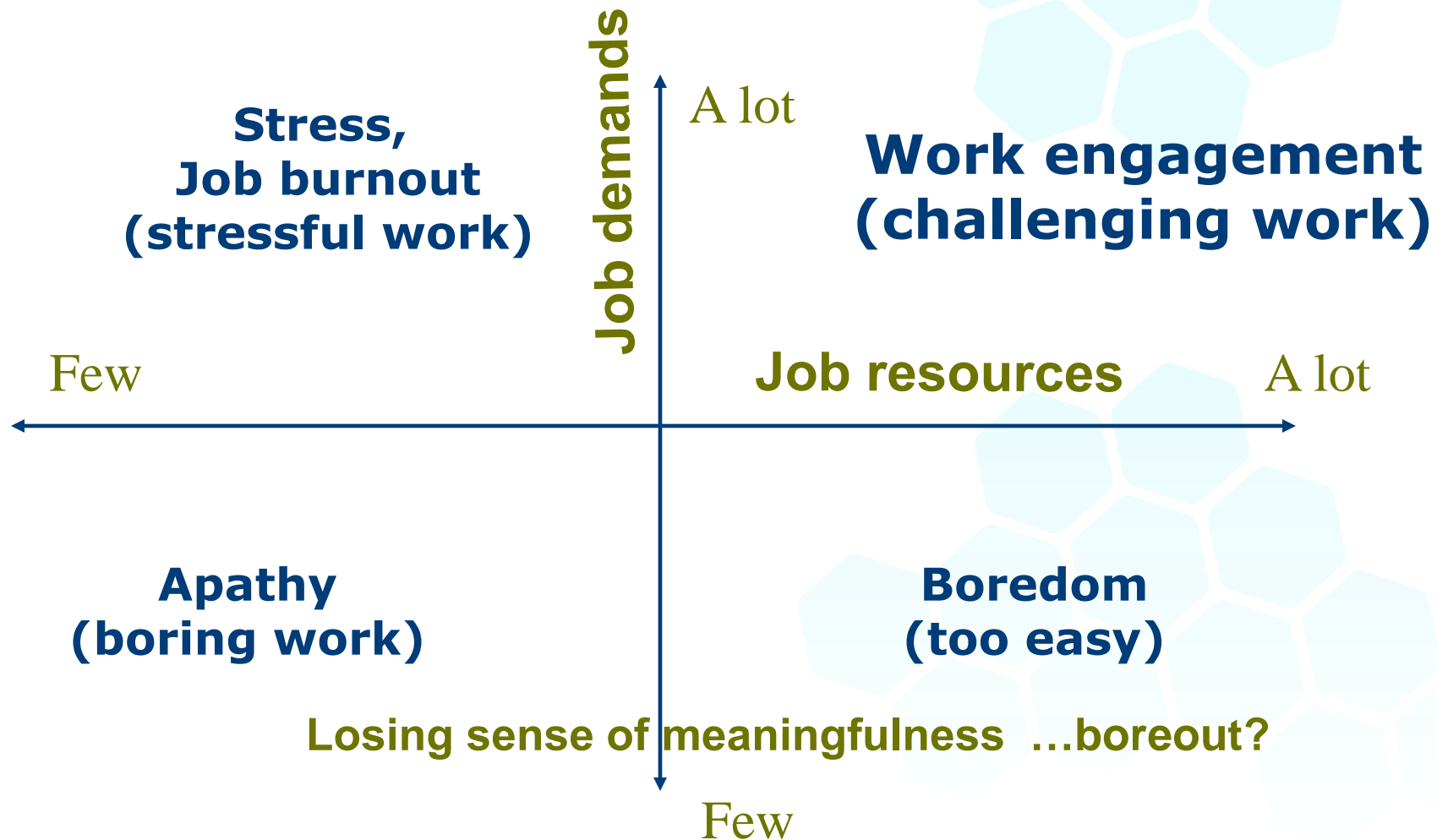


Work engagement and resources: why are they important?

- 1) Work engaged employees feel well.
- 2) Work engagement is related positively e.g.
 - on health
 - good job performance
 - satisfaction, also outside work life
 - innovativeness
 - job commitment
- But also on productivity of work (e.g. profitability, customer satisfaction)

Work-related resources seem to increase motivation and meaningfulness of work especially when work is challenging even stressful.

Aim: Balance between job demands and job resources





Työterveyslaitos

How to increase work engagement?

Organizational resources:
Friendliness, trust, justice, job security

Personal resources:
Professional efficacy

Servant leadership:
8 dimensions, such as empowerment, accountability, authenticity, stewardship, etc.



Job crafting:
Increasing job resources and challenges

Team resources:
Co-operation, team innovativeness, team empowerment

Task resources:
*feedback
autonomy
role clarity,
skill variety*



Work-related resources

Are work characteristics which support enthusiasm towards work and which helps to confront the challenges of work and decrease work-related stress.

They can be related to job tasks, organization, interaction or own personal resources and situations.

How to recognize resources?

What gives you energy in your work /
what makes you enthusiastic about your tasks?



Examples of resources (from one INSPI- organization)

- Hyvä työilmapiiri, työkaverit, yhteistyö
- Palaute esimiehiltä, asiakkailta, työtovereilta
- Huumori työpaikalla
- Työn arvostus
- Yhteistyö tiimeissä, Yhdessä tekeminen
- Pystytään puhumaan avoimesti omaan elämään liittyvistä asioista
- Asiakaspalaute myönteisestä asiakaspalvelusta
- Korjaava asiakaspalaute – suunnat
- Positiivisuus, huumori
- Välitön ilmapiiri: ”niin hyvät välit että voi myös täräyttellä

- Luottamus
- Hyvä johtaminen, esimiehen tuki
- Oman tiimin tuki ongelmatilanteissa
- Työ kiinnostavaa, haasteellista, mielekästä, Monipuoliset työtehtävät
- Työn riittävyys
- Työtehtävissä onnistuminen, uuden tehtävän oppiminen
- Työ motivoi
- Ammattitaito: perehdyttäminen, koulutus suhteessa työn vaativuuteen
- Onnistumisen kokemukset, oma onnistuminen
- Voidaan auttaa asiakasta – työn mielekkyys, asiakkaat
- Työn hallinta: työtehtävät pysyvät kasassa, osaaminen
- Työn itsenäisyys, haasteellisuus, työntekijän näkyminen

**Interaction
between colleagues
and actions of
supervisor (social
level)**

Organization of work

The 'core' (task level)

**Organizational culture
(organizational level)**

Individual level



Tips how to maintain resources

- Vertaistuki + oma esimies tukena
- Positiivisen palautteen lisääminen ja onnistumisten huomaaminen
- ”Tehty-listat”
- Hyvä työyhteisön ilmapiiri
- Hyvät kohtaamiset työn kuormittavuudesta huolimatta
- Huomataan, että selvittiin taas päivästä
- Kiinnitetään huomiota myös myönteiseen
- Kehittymismahdollisuudet ja kouluttautuminen
- Oman työn rajaaminen, ei näännytä itseään – ei ota liikaa paineita asioista, joille ei voi mitään
- Hyväksy epävarmuus ja se, ettei ehdi kaikkea
- Muiden innostuneisuus tarttuu, potilaiden hyvinvoinnin näkeminen
- Työn sisältö vaihteleva ja mielenkiintoinen
- Päivät erilaisia
- Ammatillinen yhdessä tekeminen ja puhuminen – eri tasoilla, myös työohjauksellista keskustelua tai vapaamuotoisesti. Voi ”kilauttaa kaverille”
- Yhteinen tsemppi, **yhdessä ponnistellaan**
- Älä ime toisten tunteita itseesi
- Pikku stressi, sopiva paine ajoittain
- Selvät sävelet, jouheva työnteko ja eteneminen
- Luotettava henkilöstö; myös niin että henkilöstö luottaa itseensä.
- On asioita, joille ei voi mitään – tämän hyväksyminen!
- Tieto vastuuhenkilöstä, keneltä voi kysyä tarvittaessa lisää

Job crafting

is...

- something done by the employees themselves
- crafting the task to meet ones own strengths and motivation
- done in the limits of current task
- common, small things – not altering the whole task

- using own skills more
- making one of your dreams related to your work come true
- possible in every job

Job crafting: Shaping your job to fit you better

Crafting the boundaries of work (amount, type of tasks)

- taking on additional tasks, increasing challenges, decreasing demands, shaping ways of working etc.

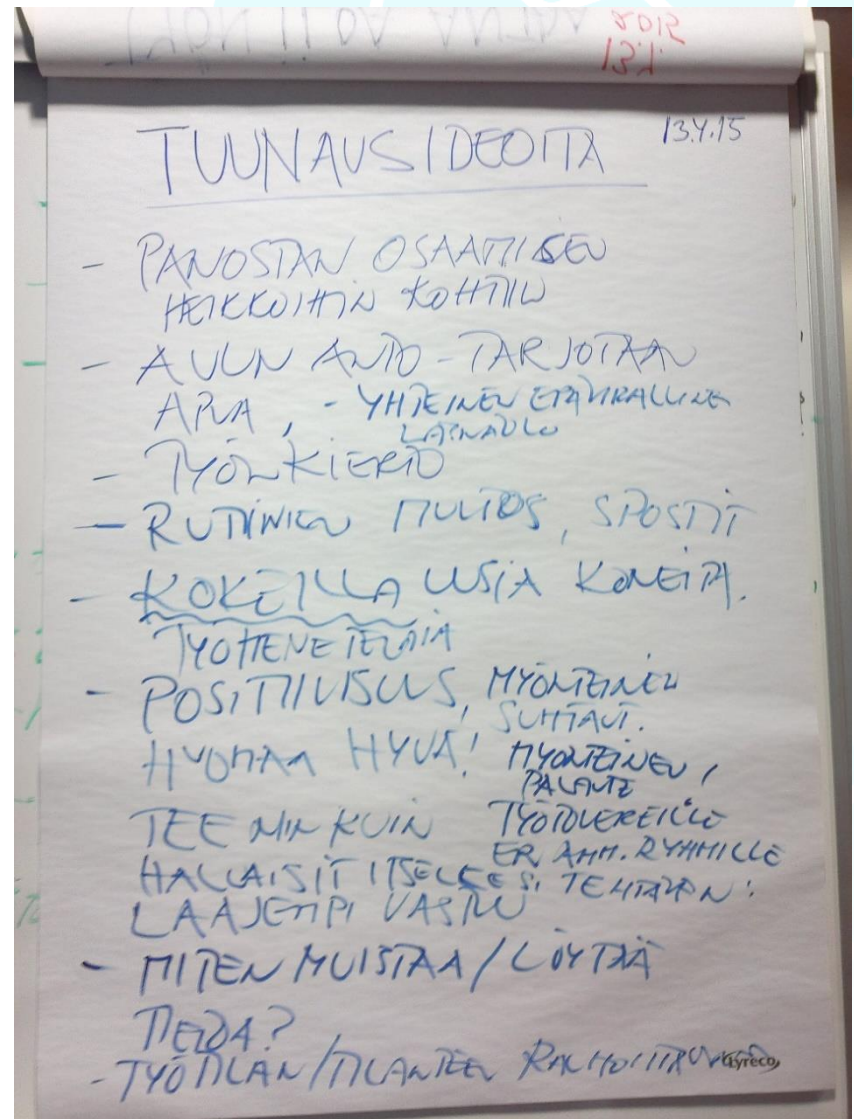
Shaping interactions (nature, frequency) with other at work

- E.g. the amount of people met

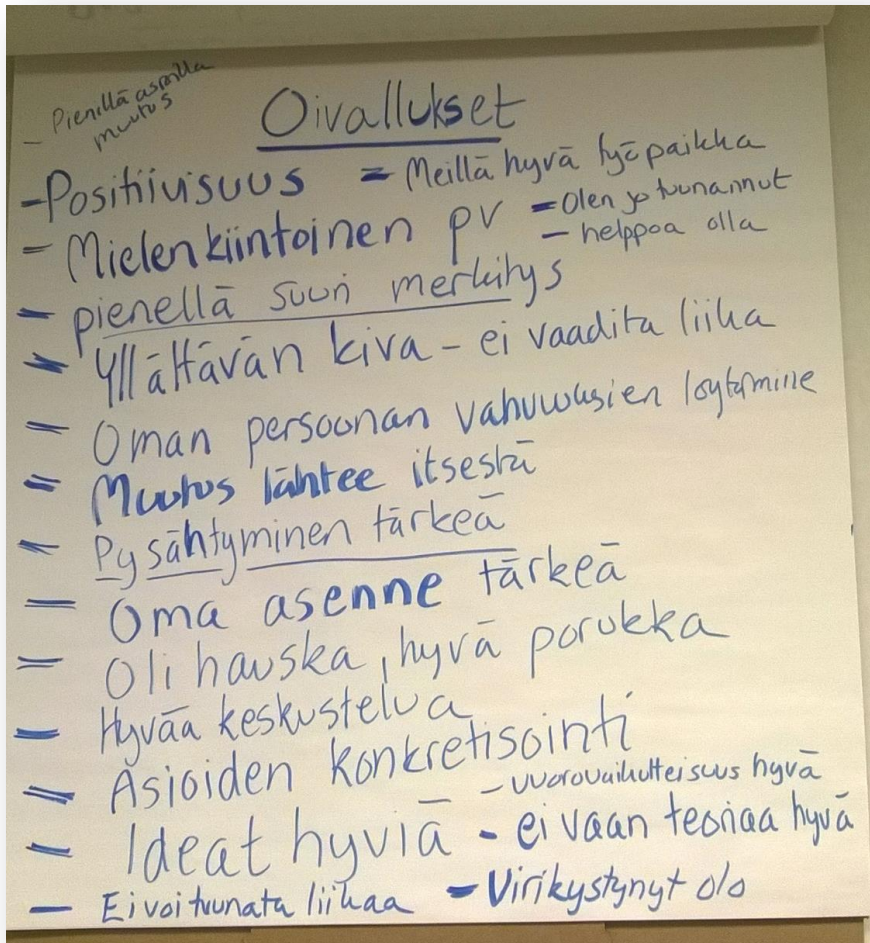
Changing cognitions regarding the job

- how you see your work, its role in the "big picture"

Ideas of what, ...



...why and how!



Why small steps?

In each job and in each work community you can achieve small positive effects on job-related resources.

Each positive effect is followed by the next positive effect, and the next ... (spiral of resources)

Small steps are enough....

How to continue?

How enthusiastic you are about your work at the moment?

1

10

A small step:

What can I do to increase my evaluation by one point?

TYÖN TUUNAAJAN INSPIRAATIOKIRJA



INNOSTUKSEN SPIRAALI
INSPI-HANKE INSPI-HANKE INSPI-HANKE INSPI-HANKE INSPI-HANKE

Työterveyslaitos

Hae sivustoilta

Innostuksen Spiraaali

- ▶ INSPI-uutisia
- ▶ Taustatietoa hankkeesta
- ▶ Usein kysytyt kysymykset
- ▶ Tietosuoja-asiat
- ▶ Yhteystiedot
- ▶ In English

Innostuksen Spiraaali -Innostavat ja menestyvät työyhteisöt

Työterveyslaitoksen Innostuksen Spiraaali (INSPI) -Innostavat ja menestyvät työpaikkojen pitkän aikavälin avainvoimavaroja ja vahvuuksia sekä työntekijöiden hyvinvointia.

INSPI-hankkeen ensimmäiseen vaiheeseen (2011-2012) osallistui kaikkiaan 87 eri aloja edustavaa työpaikkaa eri puolelta Suomea, ja sen seurauksena saimme runsaasti tietoa suomalaisen työelämän voimavaroista. Tulokset osoittivat muun muassa, että työn imun kokeminen on yleistä suomalaisilla työpaikoilla, eri ikäryhmät ovat yhtä sitoutuneita työhönsä eikä organisaatiomuutokseen välttämättä ole kukoistuksen este, jos työn voimavaroista huolehditaan muutosten aikana. Lue lisää tuloksista INSPI -uutisista.

Voimavarakaravaanit liikkeelle!

INSPI:n toisessa vaiheessa jatkamme työtämme suomalaisten työpaikkojen voimavarojen tutkimiseksi ja kehittämiseksi. Kartoitamme ns. edelläkävijaorganisaatioiden toimintatapoja ja selvittämme niiden kukoistuksen salaisuuDET. Lisäksi kehitämme hankkeen plottiorganisaatioiden työ- ja toimintatapoja entistä voimavaralahtoisemmiksi, muun muassa edistämällä työyhteisön kukoistustekijöitä sekä työn tuunaamisen ja palvelevan johtamisen käytäntöjä. Toteutamme myös laajan seurantakyselyn syksyllä 2014, mistä saamme tietoa suomalaisten työpaikkojen pitkän

Lisää tietoa

- ▶ Testaa Työn imu!
- ▶ Työhyvinvointi aiheesivut

Muulla verkossa

- ▶ Kuuntele radiojuttu: Miten saan työhöni imua?
- ▶ Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja?
- ▶ Työsuojelurahasto. Tätä on tutkittu.
- ▶ Kohti innostuksen spiraaaleja

Innostuksen spiraaali -innostavat ja menestyvät työyhteisöt tutkimus- ja kehittämishankkeen tuloksia

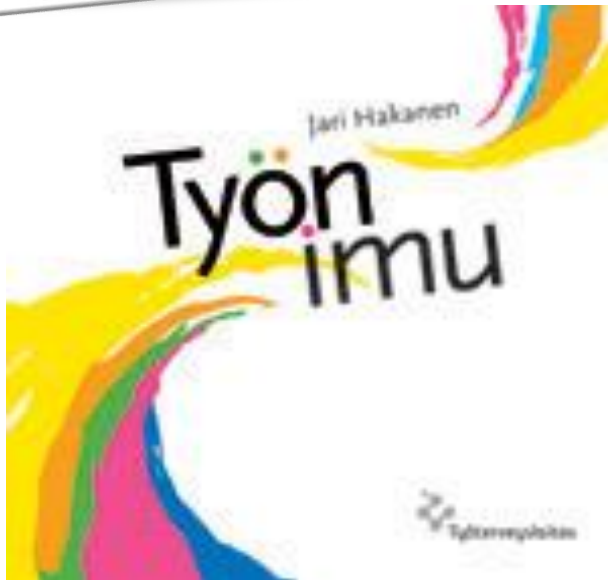
Innostuksen spiraaali -

Test your work engagement!

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu/testi/sivut/tyonimu_testi.aspx

Thank you!

More information: Saija.Koskensalmi@ttl.fi





Työterveyslaitos

Kiitos!

Tykkää meistä Facebookissa ja seuraa meitä Twitterissä

[facebook.com/tyoterveyslaitos](https://www.facebook.com/tyoterveyslaitos)

twitter.com/tyoterveys ja twitter.com/fioh