

Tulokset Innostu työssä! - hanke

Innostu työssä -hankkeen tavoitteena on lisätä sisäistä motivaatiota ja innostusta kohdeyrityksien henkilöstössä. Kohde-ryhmänä ovat mikro- ja pk-yritykset Hämeen maakuntaohjelman painopistealoilta: teollisuus, biotalous, vihreä logistiikka, elintarviketeollisuus sekä innovatiiviset ja kasvuhakuiset yritykset.

Kantahämäläisille mikro- ja pk-yrityksille suunnattu henkilöstön kehittämishanke

1.9.2017-31.1.2020

Innostu työssä!



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Innostu työssä! -hankkeen tulokset

- Yrityskohtainen kehittämisprosessi 15 yritykselle
 - Makuliha Oy, VekkaLiikenne Oy, Hämeenlinnan Osuusmeijeri, AallokkoMeri, MJ Koskinen Oy, Puistomäen päiväkot, Etelä-Hämeen lomat Oy, Teijo-Talot Oy, Ambientia Group Oy, Arctic Milk Oy, LeikkiSet Oy, Biotus Oy, Resta Invest Oy/Fresno, Solentium Oy ja Tmi Elina Laaksonen.
- Rohkean idean pilotit: Lasershow, audiovisuaalinen rentoutusmenetelmä ja NAO- humanoidirobottipilotti
- Prosessin kuvaus ja mallintaminen työhyvinvoinnin kehittämiseen: Tulokset, mittarit ja kysymyspatteristot, joita yritykset voivat avoimesti hyödyntää www.hamk.fi/innostu -sivuilla
- Avoimet seminaarit, työpajat ja vertaisvierailut
 - 2 x Työhyvinvointikorttikoulutus
 - Webinaari ”Tuottavuutta ja työhyvinvointia Leanin avulla”
 - ”Innostunut henkilöstö tekee tulosta”. Tuottavuuden ja työhyvinvoinnin seminaari (yhdessä Into-hankkeen kanssa)
 - Benchmarking Vincit Oy ja Koti Puhtaaksi Oy
 - Hyvinvointitapahtuma, työhyvinvointiluento ja ständi (yhteistyössä UnWoman järjestön kanssa)
 - Naisten päivän tapahtuma, esitykset (yhteistyössä UnWoman järjestön kanssa)
 - Tunneäly luento, Forza-yrityskiihdyttämössä
 - Frush-tapahtuma, ständi
 - Tulosfoorumi ja Innostu työstä seminaari: innostavat puheenvuorot mm. motivaatio, Lean, työhyvinvoinnin portaat. Hankkeen tulokset esillä ständillä.
- Osallistuminen yritys- ja kehitysverkostoihin: mm. Hämeen Kauppakamari, Frush, Forza-yrityskiihdyttämö, Suomen yrittäjät, Nordic Business Forum, erilaiset työhyvinvointiin liittyvät messut ja tapahtumat
- Opiskelijoiden projektityöt ja opinnäytetyöt
 - Kestävästi työpaikoilla tietopaketti. www-sivuilla.
 - Perehdytys opinnäytetyö
 - NAO-humanodirobotti opinnäytetyö
 - Innostusta, onko sitä? Haastattelututkimukset
 - Innostu työssä! Työhyvinvointipalveluja -raportti

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Hankkeen viestintä: artikkelit, blogit, videot ja www-sivut

- 3 yritysvideota
 - LeikkiSet Oy, Biotus Oy ja Arctic Milk Oy. Videoissa kerrotaan, mitä hyötyä hankkeesta on ollut yritykselle
- Vertaisarvioidut artikkelit
 - Weck, M. (2019). Creating an Audio-Visual Restorative Environment to Decrease Work-Related Stress: The Pilot Project with the VGoRay System, HAMK Unlimited Scientific (submitted 2019)
 - Sippola, K (2020). Pienin askelin kohti innostusta ja työhyvinvointia.
 - Sippola, K. (2019). Lisää työhyvinvointia onnellisuusharjoituksilla. HAMK Unlimited Professional. <https://unlimited.hamk.fi/yritysjyys-ja-liiketoiminta/lisaa-tyohyvinvointia-onnellisuusharjoituksilla>
 - Sippola, K. (2019). Innostu työssä ja työn ulkopuolella! Sivut 74-76. Ympäristö ja Terveys, Suomen Ympäristö- ja Terveysalan Kustannus Oy, 1/2019.
 - Sippola, K., Lauronen, P. & Rokka, S. (2018). Innostusta ja hyvinvointia työhön. HAMK Unlimited Professional 27.9.2018. <https://unlimited.hamk.fi/yritysjyys-ja-liiketoiminta/innostusta-ja-hyvinvointia-tyohon>
- Blogit
 - Sippola, K. (2020). Innostu työssä ja työn ulkopuolella. <https://blog.hamk.fi/hamk-smart/innostu-tyossa-ja-tyon-ulkopuolella/>
 - Sippola, K. (2019). Sitoutuneet ja itseohjautuvat työntekijät huippufirmojen taustalla. <https://blog.hamk.fi/hamk-smart/sitoutuneet-ja-itseohjautuvat-tyontekijat-huippufirmojen-taustalla/>
 - Sippola, K. (2019). Vicitissä kehitetään työn innostusta yksilöllisellä johtamisella!. <https://blog.hamk.fi/hamk-smart/vicitissa-kehitetaan-tyon-innostusta-yksilollisella-johtamisella/>
 - Sippola, K. (2019). Ilmianna toimiva työyhteisö! <https://blog.hamk.fi/hamk-smart/ilmianna-toimiva-tyoyhteiso/>
 - Sippola, K. (2019). Tunnetko työn imua? <https://blog.hamk.fi/hamk-smart/tunnetko-tyon-imua/>

• www-sivut: www.hamk.fi/innostu

• Juttuja paikallisissa lehdissä

Etunimi Meri, Kytöläinen työ lisää hyvinvointia, 4.9.2019, Sanomat

– Humanoidirobotti kyläilee yrityksissä, Forssan lehti

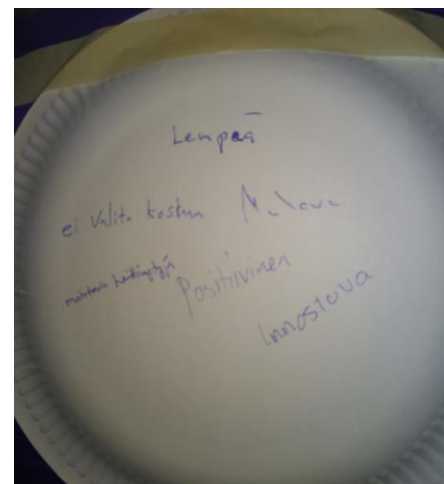
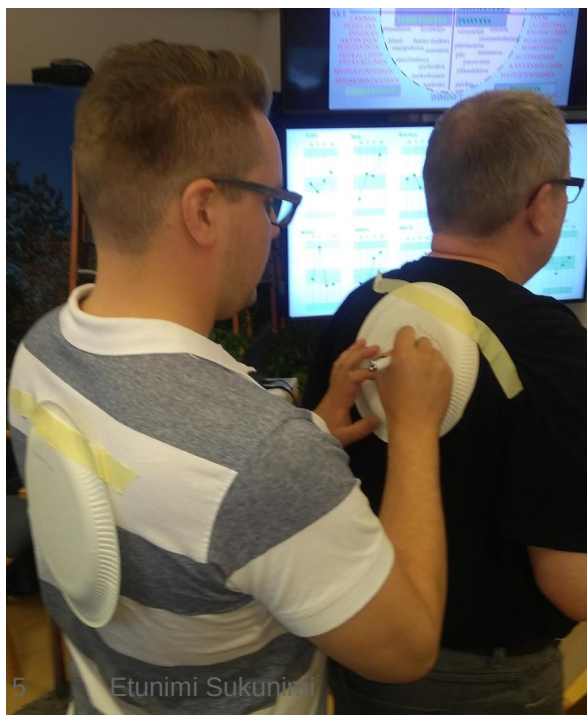
– Hyvinvointipäivän tapahtuma, Forssan lehti

Kuvagalleria Innostu työssä -hankkeesta

- Yritysten työhyvinvoinnin kehittäminen positiivisuuden avulla
- Innostunut henkilöstö tekee tulosta - Into ja innostu seminaari 30.10.2018
- Rohkea kokeilu
 - Lasertekniikalla rentoutusta 2018
 - NAO-robottikokeilu 5-8/2019
- Hyvinvointimessut 17.2.2019
- Naisten päivän tapahtuma 8.3.2019
- Benchmarkingvierailut Vincit Oy ja Koti Puhtaaksi 15.5.2019

Yrityskehittämisessä positiiviset asiat tärkeitä

Makuliha, VekkaLiikenne, Hämeenlinnan Osuusmeijeri, AallokkoMeri, MJ Koskinen, Puistomäen päiväkoti, Etelä-Hämeen lomat, Teijo-Talot, Ambientia Group, Arctic Milk, Leikkiset, Biotus, Fresno, Solentium, Tmi Elina Laaksonen. Lisäksi joitakin yrityksiä ja organisaatioita, jotka ovat olleet yksittäisessä koulutuspäivässä mukana.



asvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Innostunut henkilöstö tekee tulosta

Into ja Innostu -seminaari

30.10.2018

"Innostunut henkilöstö tekee tulosta"

Tuottavuuden ja työhyvinvoinnin seminaari

tiistaina 30.10.2018 klo 12.30–17.00

Paikka: Hämeen ammattikorkeakoulu, Hämeenlinna, Visamäki, Vankanielände 9, auditorio B

- 12.30 Tervetuloa
- 12.35 – 12.45 Musiikkia; HAMK:n opiskelijaorkesteri
- 12.45 – 13.45 Tulevaisuuden trendit työelämässä
- Olemmeko valmiit ottamaan muuttuvan maailman haasteet vastaan?
 - Mistä löytyy ainekset menestykseen tulevaisuudessa?
- Perttu Pölonen, säveltäjä, keksijä, yrittäjä, Sävelkello
- 13.45 – 14.15 Työelämän muutokset ja Mental Management
- Mikä saa meidät motivoitumaan muutoksiin?
 - Mikä antaa meille voimia innostumaan ja sitoutumaan?
- Rita Ahvenniemi, opettaja, FT, Work consult, Tmi Rita Ahvenniemi
- 14.15 – 14.45 Kahvitauko
- 14.45 – 15.30 Yritystarinat
- 13.15 – 13.30 Kehitykkeskustelun peillautia; Peillautia keskustelun tueksi ja työn suunnitelmalliseksi kehittämiseksi
- Hilla von Essen, Head of HRD, Ambientia Group Oy
- 13.30 – 13.45 Ilmapilirimittauksen tuloksia
- Mira Heikkilä, hallintopäällikkö, Pajakallio Oy
- 13.45 – 14.00 Mental Management mallista käytäntöön
- Marinka Vuorenmaa, hallintojohtaja, Insinööritoimisto TähtiRanta Oy
- 15.30 – 16.00 Tunneilykäs johtaja organisaationsa hengen luoja
- Mitä tunneily on ja kuinka sitä voi kehittää?
 - Tunneilykäs johtaminen käytännön tilanteissa
 - Taitava johtaja tiedostaa tunteiden merkityksen työpalkan vuorovaikutuksessa ja tiedostaa myös omat kehitymishaasteensa
- Mikko Romppanen, työnohjaaja, FM, RTC, lehtori (AMK), HAMK
- 16.00 – 16.45 RAKATA Improvisaatioryhmä pureutuu päivän teemoihin
- 16.45 – 17.00 Kysymyksiä, keskustelua, tilaisuuden päättäminen

Innostuitko?

Ilmoittaudu viimeistään 8.10.2018 linkin kautta https://www.hyv.fi/innostunut_henkilosto_2018

Seminaarin toteuttavat INTO – Osallistu ja Innostu! ja Innostu työssä -hanikkeet.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Hyvinvointimessut 17.2.2019, Innostu työssä ständi ja luento

Menovinkti Keskivälikatu 15, 01600 Helsinki, 2019



Mina Kallio, Laila Tähinen ja Kirsi Sippola ovat mukana järjestämässä naisten hyvinvointivaihtoa Forssan yhteisössä, jossa elää runsaasti.

Naisten hyvinvointipäivän tuotto hyväntekeväisyyteen

Hyvinvointia lähelle ja kauas

UN Women ry:n Lounais-Hämeen paikallisyhteisö kutsuu kaikkia kutsua edustaa kahvipöydästä naisten ihmisoikeuksia kuuntelemaan.

FORSSA

Roma Rautala

UN Women ry:n Lounais-Hämeen paikallisyhteisö kutsuu kaikkia kutsua edustaa kahvipöydästä naisten ihmisoikeuksia kuuntelemaan.

KIRPPIS La 16.2. klo 10-14 La 17.2. klo 10-14

Hyvinvointipäivän on

men kerton UN Women ry:n Lounais-Hämeen paikallisyhteisö kutsuu kaikkia kutsua edustaa kahvipöydästä naisten ihmisoikeuksia kuuntelemaan.

La 16.2. klo 10-14 La 17.2. klo 10-14

Hyvinvointipäivän on

KIRPPIS La 16.2. klo 10-14 La 17.2. klo 10-14

Hyvinvointipäivän on

maailmalla nauttimaan ei-merkittävistä tuloista ja kassasta. Hyvinvointipäivän on

La 16.2. klo 10-14 La 17.2. klo 10-14

Hyvinvointipäivän on

KIRPPIS La 16.2. klo 10-14 La 17.2. klo 10-14

Hyvinvointipäivän on

maailmalla nauttimaan ei-merkittävistä tuloista ja kassasta. Hyvinvointipäivän on

La 16.2. klo 10-14 La 17.2. klo 10-14

Hyvinvointipäivän on

KIRPPIS La 16.2. klo 10-14 La 17.2. klo 10-14

Hyvinvointipäivän on



FORSSAN LEHTI



Messuilla tuottamien tuloilla onnettomuuskassaan lahjoitetaan. Kuvassa: Laila Tähinen, Kirsi Sippola ja Laila Tähinen.

Hyvinvointia työhön ja kotiin messutuomiosina

• Lounais-Hämeen UN Women järjesti Forssassa suunnitella hyvinvointitapahtuman, jossa oli 30 myyjä messut, luentoja, muotinäytös, kahvila ja taidenäyttely. Yksi tilaisuuden teemoista oli työllisyys.



Forssan yhteisössä järjestettiin suunnitella hyvinvointipäivä. Yksi päivän teemoista oli työllisyys. Alueesta luennoivat Päivi Veikkola ja Mikko Romppanen. Romppanen näytti, miten työllisyys on.

Oletko työpaikkasi karpänen vai sittenkin mehiläinen?

Työpaikoilla on kahdenlaisia ihmisiä: karpäset löytävät kukkaniitystään lantakasnan ja mehiläiset lantakasasta kukkanen, kertoo työtoimija Mikko Romppanen.

Marianna Langoja Forssa

Ihmisiä vainu miekkojen puolesta. Ei ole riittävästi hyvä syytä heille uuteen päivään.

Näin väitti kehopykoteapeutti ja Hämeen ammattikorkeakoulu.

hun (Hanki) lehtori Päivi Veikkola Forssan yhteisössä järjestetyn hyvinvointipäivän luennolla. Veikkolan mukaan miekkojen ongelman aiheuttaa työelämä, jossa työntekijöiden tuloista mitataan lähinnä numeroin.

Hyvinvointipäivä on ei-työntekijälle riittävä syy kokea itseään ja työtään merkitykselliseksi. Työpaikoilla pitäisi pöytä arvoja. Kysy, mitä me täällä työpaikalla oikeastaan edistämme.

Myös yksilön aineelliset tarpeet vaikuttavat työelämään. Esimerkiksi hyvä kunto auttaa jaksamaan työssä.

Onko millään organisaatiolla enää varaa olla tukemassa työntekijöiden liikuntaa, Veikkola kysyi.

ni asia vaikuttaa työntekijän hyvinvointiin. Hyvinvointia lisäävät ainakin työn pöyryys, riittävä toimeentulo, turvallisuuden tunne, tasa-arvoisen työyhteisön, lupa tehdä virheitä, työyhteisön hyvät väit, muiden auttaminen, palautus, uuden oppiminen, oman osaamisen hyödyntäminen, oikeudenmukainen ilmapiiri sekä yhteiset tavoitteet ja arvot.

OMA ASENEKIN vaikuttaa työllisyysvointiin. Mikko Romppanen mukaan työpaikoilla on kahdenlaisia ihmisiä. Karpäset löytävät kukkaniitystään lantakasnan ja mehiläiset lantakasasta kukkanen. Romppanen kannusti yleisöä.

"Hyvä tuottavuus ei ole työntekijälle riittävä syy kokea itseään ja työtään merkitykselliseksi."

PÄIVI VEIKKOLA Kehopykoteapeutti, Hankin lehtori

Voit olla hyväksi pelistä myös omaa motivoitua. Miksi minä teen tätä työtä? Mikä minun työni arvo on? Tärkeää on muistaa sekin, että koko työllisyysvointi ei voi olla riippuvainen pelkästään kollektivistisesta työllisyysvoinnista, vaan siinä on otettava huomioon myös yksilön tulojen, koulutuksen, ja elämäntilanteen.

Richard Bach on todennut, että jos on onnissa riippuvista, mitä joku toinen tekee, kuka, että sinulla on ongelma, Romppanen sanoi.

Kestävää kasvua ja työtä

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020



Naisten päivä



NAISTENPÄIVÄN TILAISUUS

perjantaina 8.3.2019 klo 13-15

HAMK Forssan yksikössä Kehräämöllä

Wahreninkatu 11, Forssa, Maisemasali, 3. kerros, kulku pääovista A tai B.

Puheenvuorot:

- ★ **Minna Aaltonen** esittelee UN Women -järjestön toimintaa
- ★ **Kirsi Sippola** esittelee HAMK:n Innostu työssä-hankkeen
- ★ **Marina Weck** kertoo naisen asemasta Venäjällä
- ★ **Ira Bhattarai** kertoo naisten asemasta Nepalissa
- ★ **Iida Salonen**, kestävän kehityksen aikuisopiskelija, puhuu työhyvinvointiin liittyvästä sosiaalisesta kestävyydestä

Kahvitarjoilu

Tilaisuus on kaikille avoin

TERVETULOA!



Järjestäjänä HAMK Innostu työssä -hanke ja Suomen UN Women ry:n Lounais-Hämeen paikallistoimikunta

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU
HAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

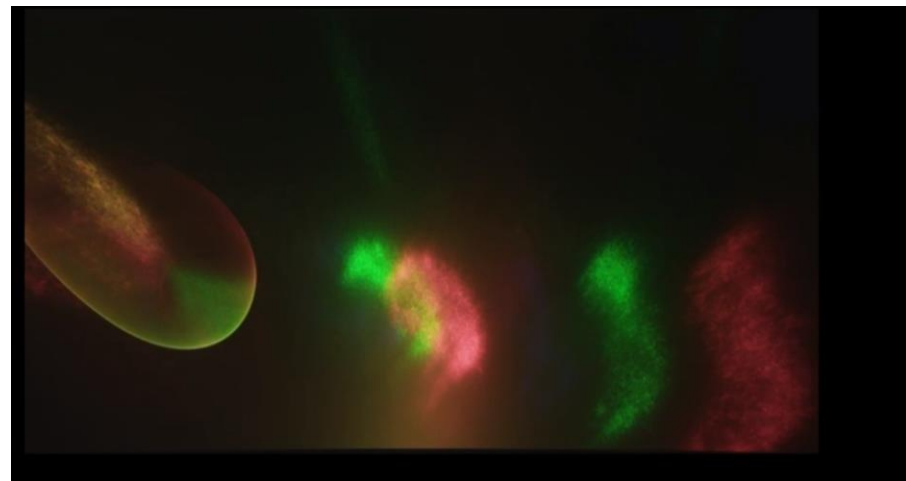
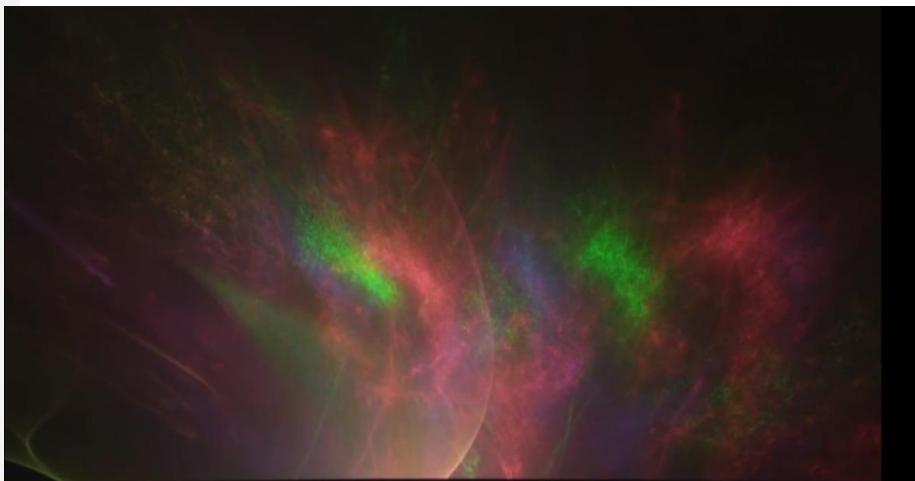
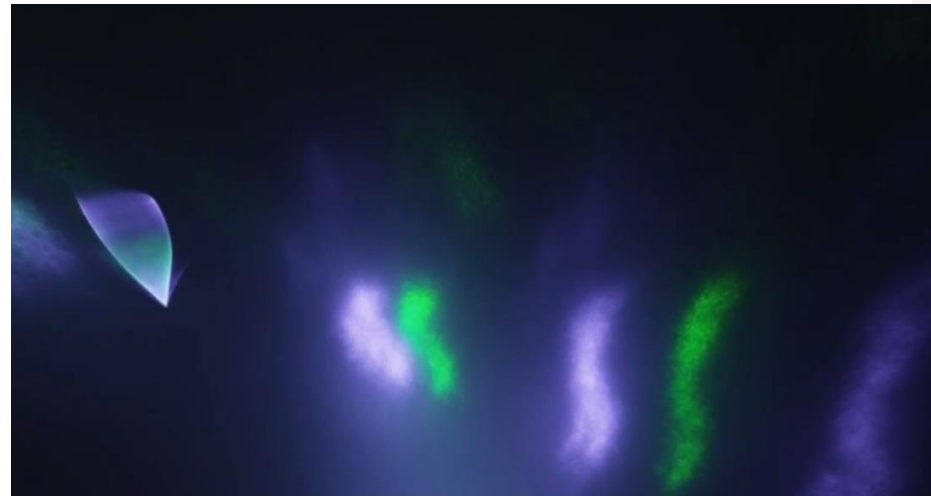


Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

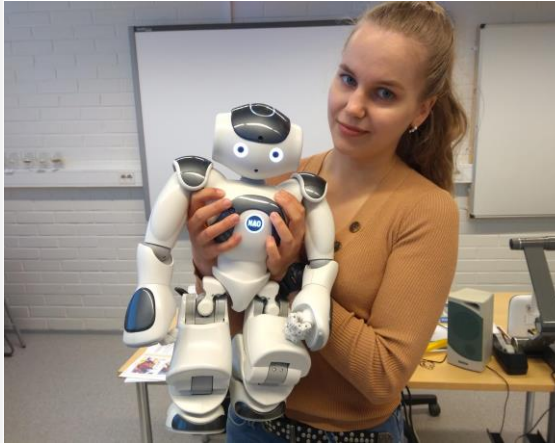
UN WOMEN



Rohkea pilotti: lasertekniikalla rentoutusta



Rohkea pilotti 2: NAO-humanoidirobotti



8

UUTiset

TORSTAINA 9. TOUKUKUUTA 2019

FORSSAN LEHTI

Humanoidirobotti kyläilee yrityksissä

Robotti vetää taukojumppia ja opettaa kieliä. Nyt sen voi kutsua kylään työpaikalle.

Siru Perälä
Forssa

NAO-humanoidirobotti saapui Ranskasta Forssaan huhtikuun alussa. HAMK Smart -tutkimuskeskuksen kehittämissäilytyksellä Kirsi Sippola kertoo, että humanoidirobotin tarkoituksena on vierailla koulutustilaisuuksissa työpaikoilla. -Vieraillessaan robotin kanssa työpaikoilla saamme tutustutettua ihmisiä ajatuksiin siitä, että jossain päivänä työkaluina voi olla robotit.

Sippolan mukaan työpaikoilla vierailleva humanoidirobotti onkin mukava tapa saada ensikokemus robotteista.

TOISTASEKSI ROBOTIT puhuvat vain englantia, mutta suomen kielen pätevyys on jo tilaustessa.

Robotti voidaan ohjelmoida tekemään melkein mitä tahansa, Sippola kertoo. Tällä hetkellä se muun muassa vetää taukojumppia.

HAMKilla on aiemmin ollut Valkeakallion samantyyppinen NAO-robotti, jonka avulla HAMK:n hyönteistyökalut tehdään yhteistyössä lastensuojelun kanssa. Siellä ro-



HAMK:n humanoidirobotti veti taukojumppaa Forssan yrityskeskukseen Ryhyd oikeaksi yrittäjäksi kysessä tapahtumassa. KUVA: Lassi Puhtimäki

botti ohjelti asiakkaita auttamisessa.

-Tämäkaltaisia robotteja on käytetty myös koulutuksessa. Kielen opetteluun robotit saavat ro- botin kanssa olla helpompaa, koska robotti ei hermostu ja se jaksaa opettaa samaisa asiaa pitkäänkin, Sippola sanoo.

Yksin robotti ei kuitenkaan tule työpaikoille, vaan sen mukana on aina saattaja, joka osaa ohjelmoida robotin ja käyttää sitä. Ohjelmoinnista vastaavat HAMK:n biotekniikan ja tietotekniikan osastot.

Robotti haluttiin olevan helppo siirtää, ja sen vuoksi päätettiin käyttää pienempää, 77 senttimetriä pitkä ja kuusi kiloa painava robotti.

-Robotti kulkee paikkaa toiseen kätevästi matkalaukussa.

ROBOTIN SAA vierailulle omalle työpaikalle ottamalla yhteyttä esimerkiksi Sippolaan.

Robotti vierailee työpaikoilla ei kestä kauan robotin hoitoa, sen vetäminen taukojumppa ja sen jälkeen lyhyt juttusessio kestää en-

siin puoli tuntia. - Ihmiset ovat reagoineet robotin hyvin ja pitäneet siitä. Taukojumppaankin lähdetään rohkeammin, kun vieraillaan robotin eikä ihmisen, Sippola nauraa.

FORSSAN ROBOTIN pitävyyttä on vierailla maadollistamassa monilla työpaikoilla. Yritykset voivat kutsua robotin kylään veloituksetta. -Möidin erään se on, että saamme robotin kanssa kokemusta eri toimintoista ja oppimista, mitä pystymme sillä tekemään.

Robotti toimintaa kehittäminen jatkuvasti esimerkiksi yritysvierailuilla saatujen kokemusten perusteella.

SIPPOLA TYÖSKENTELEE HAMK Smart -tutkimuskeskuksen Innova- tiivis -hankkeessa, jossa keskitytään organisaation uusittamiseen ja työtyytyväisyyden kehittämiseen.

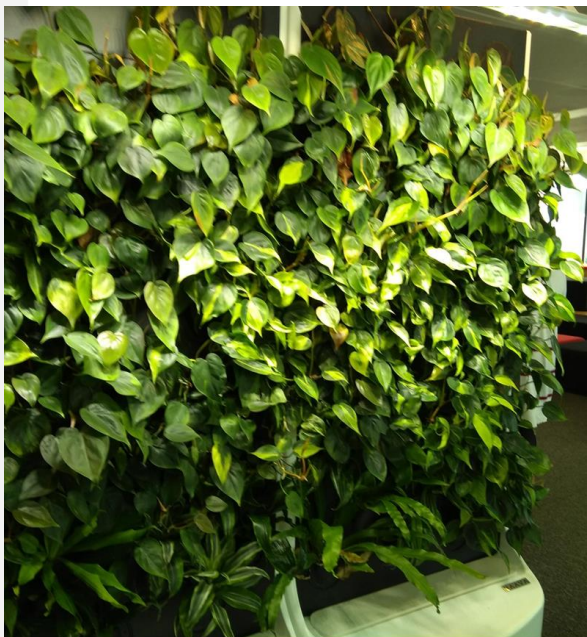
Robotti liittyy nimenomaan organisaation uudistamiseen, sillä tulevaisuudessa monen työkaluina tulee olemaan robotit.

Eriyhteisö humanoidirobotin kehitys on ollut viime vuosina huomattavasti nopeampi kuin esimerkiksi chat-palveluissa.

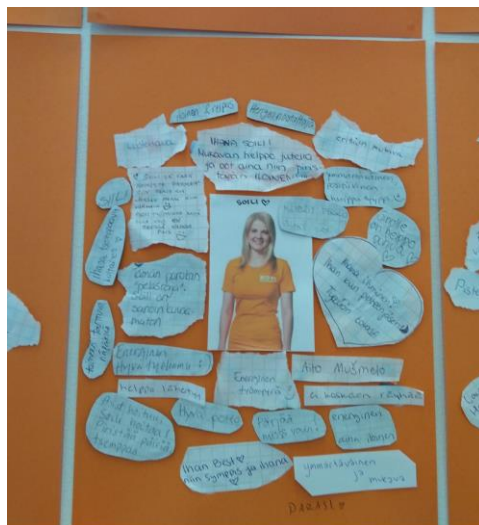
-Chat-palveluissa robotteja hyödynnetään jo. Tulevaisuudessa robotit tulevat luultavasti toimimaan myös asiakaspalvelu- robotteina.



Benchmarking- retki Vincit Oy Suomen ja Euroopan parhas työpaikka



Benchmarking Koti puhtaaksi Suomen parhas työpaikka



Tulosseminaari



Kolmi



SIRIKKA LUUKKA

Vilkkuileikki

Olen ajanut auton noin neljäkymmentä vuotta. Alkuun se onkin tuntunut viltkuaan mitään suurempaa huumoria, kun kerta kaupalla sivutettiin ja metsäpolkuja.

Sitten oli se nykyinen työ. Todellisuudessa joulukuinen lausunto aamu kello 6:30 ja peräti puikahti valtava säiliöauto. Se ajoi alivan puskurissa kiinni ja pelkasin, ettei se huomaa minua. Kun käännin, vilkutin henkeni häälillä ja toivoin että sillä lähtisi jatkaksi suoran eteenpäin. Mitä vielä. Aina vaan se seurasi kuones vilkulla pelastaen sen tuloon pihalla mihin olin menossa. Silloin auton toisissaan arvo vilkulle.

TOISEN KERRAN kun olin pulassa, oli kirkas päivä. Tulit kaupungista ja edelläni ajoi vanha musta auto. Katsoin sivulleni pelotta olevaa kalvinkonetta, ihmettelin miksi se oli siellä ja mitä tekevässä. Kun katsoin, oli edellä ajava pysähtynyt. Ei jarrutusta ei vilkku. Tiesin etten mitenkään voisi välttää ajamasta hänen persänsä. Keuhassa oli kapea luiska, reunamateriaali näillä varoitustopilla ja siitä vaan. Suuhun ohjui ja toivoin paras-ta. Viimeinen tolppa oli liian keskellä ja se lensi läikkyä johonkin. Silloinkin ajattelin että vilkku hälellä olisi ollut astia.

Olin kääntynyt valtuutetille ja ei aikaakaan kun perästä ilmestyi musta musta auto, jossa oli jännittävät valomupit. Täisi oli itse Ritari Ässä. Hän tunti tarkasti talouspuhkurin ja minä tunnin taas ahinat. Muutin miehen antaman neuvon ja niin kuroitin kaukani. Tarkistin vastaan tulevan liikenteen ja vilkutin ohjan puolesta vilkulla. Lisäksi rantauduin oikeaan reunaan. Katsoo vaan, Ritari kiltti oli ja toinen ja kolmas. Kolmonen ei meinannut keredä, mutta piensti korjautti kettä niin hyvin minä. Kaikki muistivat vilkkuasta leikkoketä. Hädäntä viihin ja tuossa tuokiossa oli ensimmäinen auto jo varttikkaan päällä. Sain kōrōtelli rauhasia. No tapasin heidät kaikki kolme sitten liikennevalossa.

Merkityksellinen työ lisää hyvinvointia

Työhyvinvointia ei takaa lypsäjäkärä ergonomisempi tuoli eikä siedettävä pöytä. Hyvinvointia edistää esimerkiksi se, että yhteisössä keskustellaan ja osapuolet kekevat tekevänsä työtä, jolla on merkitystä.

FORSSA
Leena Ruskoniemi

Hämeen ammattikorkeakoulun vuodenvaihteessa päättyvään Innostu työstä -hankkeeseen on osallistunut vaittoista kantahämäläisiä yrityksiä. Hankkeen tavoitteina on ollut mm. henkilöiden työhyvinvointia sekä työpaikalla vuorovaikutuksellisuuden ja keskinäisen luottamuksen kehittäminen.

–Yrityksen kanssa on pohdittu, ihmisenä siinä, mitä asiat työhyvinvointia ovat hyvin ja mitkä puolestaan vaativat kehittämistä. Hankkeen puitteissa on haastettu niin työtehtäviä kuin yrityksen johtajiakin. Hämeen kehittämispäällikkö Kirsi Sippola kertoo.

Sitoutumista

Yksi hankkeeseen osallistuvista yrityksistä on forssalainen Arctic Milk Oy.

–Lähteminen hankkeeseen ei ole ollut haallimpia ajatus. Henkilöiden lähtö- ja assistentteihin on kuitenkin tarvetta asiain- ja -suille. Omat haasteensa työhyvinvointille tuo sekin, että meillä työtehtäviä edustavat seitsemä eri kansallisuutta, Arctic Milkin toimintajohdaja Jaha Lundgren kertoo.

Työhyvinvoinnin turvaaminen ja edistämisen ei Lundgrenin mukaan ole koskaan ollut helppoa. Työryhmissä on otettu mukaan työ ja työpaikkaan voi olla vaikeaa, eikä työntekijä tiedä, mitä hänellä halutaan. Innostus työstä liittyy siihen, että perussasiat

ovat hyvin, mutta vasta siinä on. Uusin kuitenkin hoidetaan kiireelliset asiat ja joihinkin asioihin kuten työtehtäisten toiveiden ja tarpeiden kuuntelemiseen ei ole aikaa. Vaikka nämä jätetäin tiedotetaan, on aina hyvä saada ulkopuolista näkemystä.

Kirsi Sippola toteaa, että monessa työpaikalla työhyvinvointia on huonoa tal- tita ei ole olekaan.

–Osin tämä johtuu siitä, että työtä tehdään paljon verkossa. Sippola pohtii.

Oman työhyvinvointia lisäävät tärkeitä ovat silloin silloin. Siksi esimerkiksi Forssa-yrityksilyhdytämön kaltaiset yhteiset ovat suosiossa.

–Kun yritykset toimivat samossa tiloissa, verkostoituminen pätee helposti vaikkapa kalvipöydässä. Forssa ajatteli Hämeen tiloissa kahvipöydä on loistava sikeikin, että opistelijat ja yrittäjät pääsevät haasteasti juttuun keskenään, Forssa-yhteisömanageri Heidi Loukainen sanoo.

Lundgren toteaa, että il- man yhteistyötä on nykyisin hankalaa pärjätä.

Omin voimin siinä Euroopan markkinoille ei pääse, Lundgren sanoo.

Mielekkyyttä

Kirsi Sippola, Heidi Loukainen ja Jaha Lundgren arvioivat, että yhä edelleen vedetään yhtäläisyyttä merkityksellisen työn ja työergonomian välillä.

Ergonomia on tärkeä asia, mutta se on vain yksi osa hyvinvointia. Yrittäjien on työhyvinvoinnin kannalta pidettävä erittäin tärkeänä, et-



Kehittämispäällikkö Kirsi Sippola (vas.), toimintajohdaja Jaha Lundgren ja yhteisömanageri Heidi Loukainen läpysivät työhyvinvointia Hämeen sakkifileissa. Kuva: Leena Ruskoniemi

tä voi auttaa toisia yrittäjiä ja ehkä jollain samalla itsellekin joutaa uutta. Näin siinä runsaasti potentiaalia, kun työ silloin vetäi innuusta, Loukainen sanoo.

Sippola näkee työhyvinvoinnin rakentuvan monista asioista.

–Sii, että se tehdä mielekkäitä työtä ja kokee teke- vistä jostakin merkityksellistä. Olennainen osa hyvinvointia ovat hyvät työka-

rit ja se, että toiminnastaan saa rakentavaa palautetta. Innostu työstä -hankkeessa esimerkiksi pääse autta-

maan alueen yrityksiä, Sippola toteaa.

Lundgren katoo, että loppu lypsäjäkäräkin voi tehdä työtä, kunhan se on kivaa.

–Yrittäjien työhyvinvointi lähtee paitsi siitä, että on kiinnostunut oman osaamisensa kehittämistä.

Lundgren arvioi, että ennen kaverista huolehtimisen on ollut vähemmän.

–Nykyisin on ehkä paikin vaikeampi talpua yhteisiin sääntöihin ja huomioida ja tehdä työkalu. Nämä se-

ket madaltavat sitoumusta työpaikasta. Ihminen voi myös olla innostunut teke-

mään asioita, mutta työhyvinvointia heikentää se, jos tekemisen päällikillä ei ole selvillä. Jokaisella, joka tulee töihin, on myös toivottava työn suhteen ja niiden teveliden huomioimiseen pitää panos-

taa, sillä työhyvinvointi on suoraan yhteydessä yrityk-

sen tulokseen. Arctic Milkillä on tällä vuonna ollut alihankinta-

valmistusta, tilauskanta tuli paljon ja tarvittiin li-

sä työntekijöitä. –Se on tietenkin hyvä asia, mutta siinä juoksee helposti seiniin returusien.

Lundgren näkeekin osa-

misresurssien jakamisen pienten ja keskusurten yri-

tysten ongelmana.

–Osaajia ei voi pitää re-

servissii. Olennaista on, et-

tä osimies osaa katsoa päi-

tä sivulle, myös eteenpäin.

–Osaajia ei voi pitää re-

servissii. Olennaista on, et-

tä osimies osaa katsoa päi-

tä sivulle, myös eteenpäin.

Sas sääki ny jottai

Miten pidät huolta työhyvinvoinnistasi?



Velko Suvento, Forssa

Voin tulla aina erittäin hyvin, mutta nyt eläkkeellä voin vieläkin paremmin. Työskentelin läheskellä muun maan- ta kauppiana. Pidin työväriä, mikä siinä jaksokien hyvin. Pyyti pitämään vapasta silloin, kun se oli mahdollista.



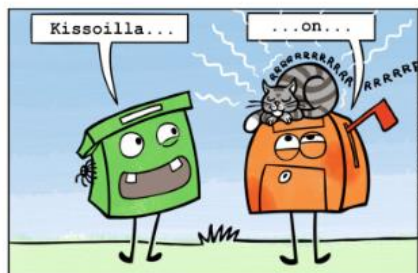
Inu Paoli, Tampere

Liikkumalla, syömällä hyvin ja uikotellamalla. Työskentelen luontoon yrittäjänä, joten olen onnekkaina asemassa, kun metä on toimistoni. Kun tikkä on ki-



Kalervo Hirvonen, Jämsä

Tuimin siinäkin graafisen alan työyhteisöryhtijänä, nyt olen eläkkeellä. Leijä ei aina pukko repä silloin, kun tittä oli. Jaksotin kuitenkin työnsä aina ihan hyvin.



Ilmestyy keskiviikkoina • jakeluviikkoina 38 750 kpl • www.seutu-sanomat.fi • ISSN 0788-2556

JULKAISU
Hämeen Sanomat Oy
Vasariatie 7,
Hämeenlinna

POSTIOSOITE
PL 1000, 31010 Forssa

FORSSA
Esko Anttonen katu 2
puh. 030 4242 700

TOIMITUS
toimitus@seutu-sanomat.fi

PAIKOITTIMAT
Mikko Soti

TOIMITAJA
Sami Koljonen
puh. 03-4555 657

VAIKUTUSST AVUSTAJAT
Nobina Rauhala
nobina.rauhala@gmail.com

Ohjeikko, Jaha
(ajatuksia ja ti henmi)
ajatuksia.jaha@gmail.com

Leena Ruskoniemi
ruskonien@gmail.com

JAKELUOHJEITUKSET
Forssa: 030 4242 700
Jämsä: 030 4242 700
Järvenpää: 030 4242 700
Kouvola: 030 4242 700
Lappeenranta: 030 4242 700
Mäntsälä: 030 4242 700
Nurmijärvi: 030 4242 700
Porvoo: 030 4242 700
Raasepori: 030 4242 700
Tammela: 030 4242 700
Tampere: 030 4242 700
Turku: 030 4242 700
Vaasa: 030 4242 700
Yleinen: 030 4242 700

MYNNY
Jaana Kivimäki-Timperi
Puhelin: 050 362 3132
jaana.kivimaki@seutu-sanomat.fi

Mika Wirtanen
Puhelin: 040 457 8021
mika.wirtanen@forssan.fi

ILMOITUSHINNAT
Etuajo: 2,30 €/pvm
Tavall: 1,75 €/pvm
Tavall: 2,25 €/pvm
Heti-ilmoitus: 2,25 €/pvm
Heti-ilmoitus: 2,25 €/pvm
Heti-ilmoitus: 2,25 €/pvm

Sanomalehden Laiton
Järjestelmä

Sanomalehden ILO

Sanomalehden Laiton
on mukana hydin lehtimies-
tönsä ja sanomalehden
laatuvarmistusta. Laiton
on yksi Julkisen Sanan neuvoston
toimijajäsenistä.

Seutu-Sanomien tekee
yhteistyötä Internetin ja
4G-laitteiden välillä
Kaupunkipäivä Oyn kanssa.

PAINOPAIKKA
Aina Meru Oy
Tampere 2019



Sirikka Rintamäki, Forssa

Olen nyt eläkkeellä, työskentelin palvelualla. Tiisellä ollessani pidin huolta jaksamisestani lenkkeilemillä, harrastuksilla ja työstä jaksamisesta. Harvoin tunsin ol-
ni rasittuneeksi.

2014-2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Videot: Mitä hyötyä oli olla mukana Innostu työssä-hankkeessa

- LeikkiSet Oy
- Arctic Milk Oy
- Biotus Oy



Innostu työssä! -hanke

- Hämeen ammattikorkeakoulu, Smart tutkimusyksikkö
- Soita:
 - Kirsi Sippola p. 050 5745 063
 - Marina Weck p. 050 5631 221
 - Terhi Kaisvuo p. 0400 687 461
- S-postilla
 - etunimi.sukunimi@hamk.fi
- Lue lisää: www.hamk.fi/innostu