

Mitä varhemmin, sen parempi

**- tukea esimiehille
psykososiaalisen kuormituksen
hallintaan**

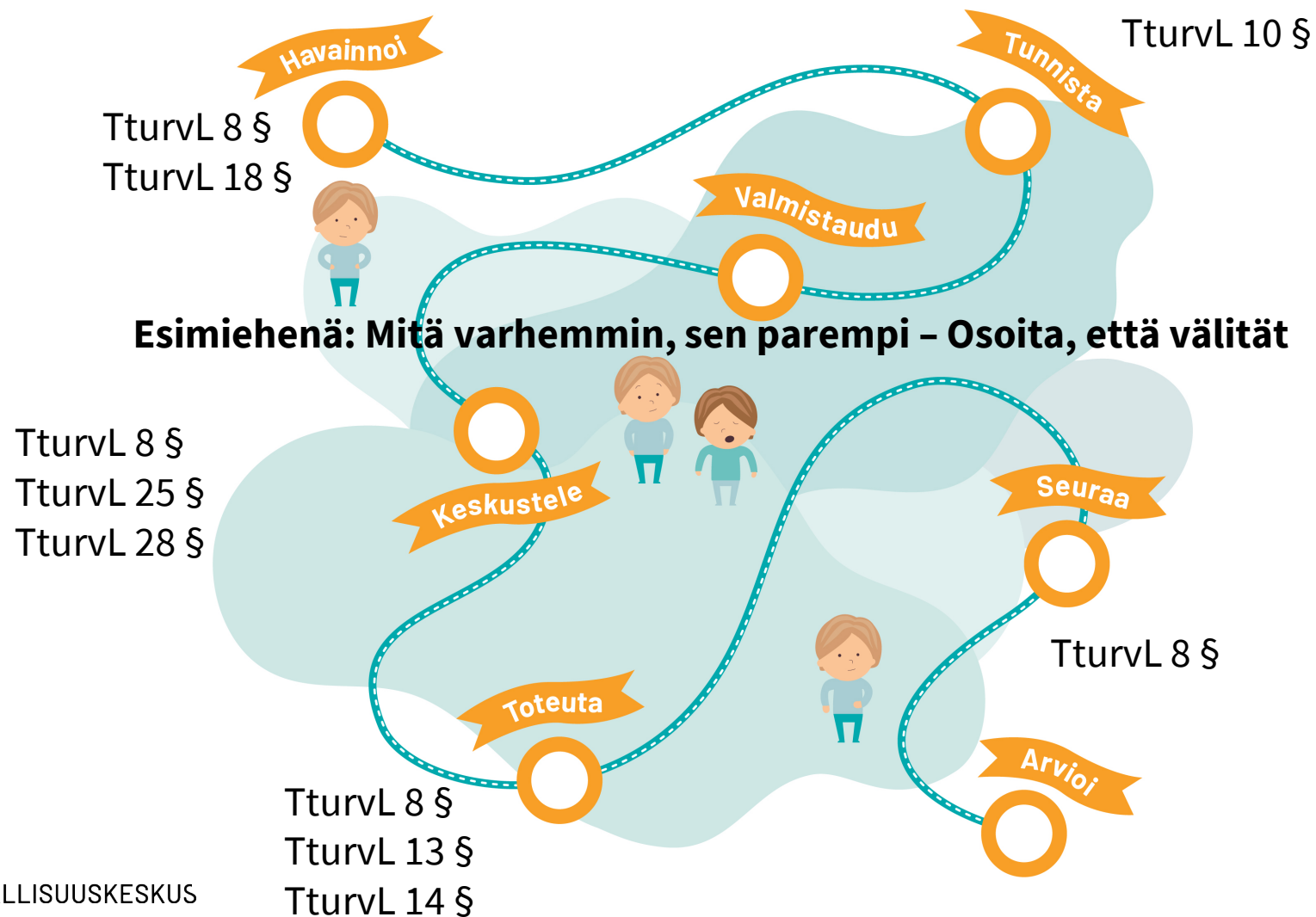
KT 21.4.2021

Asiantuntija Seija Moilanen

Twitter @SeijaMoi

PAREMPI TYÖ
BÄTTRE ARBETE
BETTER WORK

**Kun huoli työhön liittyvästä asiasta
herää, tehtäväsi esimiehenä on ottaa
asia tai tilanne puheeksi.**



Jos huolen aiheena on työssä kuormittuminen, Mitä varhemmin, sen parempi –aineistokokonaisuus on tukenasi.

Video

- haitallisen kuormittuneisuuden tunnusmerkkejä
- kuormittuneisuuden puheeksiottaminen esimiehenä
- suomeksi, tekstitettynä ruotsiksi ja englanniksi

Tietolehtinen

- huolikeskusteluun valmistautuminen
- keskustelun vaiheet
- ehdotuksia kysymyksiksi keskustelun aikana
- suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi

Käsikirjoitus pohja

- suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi

[Tutustu aineistoon.](#)

Huolikeskustelun kulku: Mitä varhemmin, sen parempi

1. Mikä herätti huolesi?

- Mihin konkreettisesti kiinnitit huomiota?

2. Ketä asia koskee? Kenen kanssa haluat keskustella?

- Mitä tiedät sen henkilön kokonaistilanteesta, jonka kanssa haluat keskustella?

3. Mikä on tavoitteesi?

- Mitä haluat/toivot tapahtuvan asian suhteen?

4. Miten toteutat keskustelun?

- Miten aloitat keskustelun? Miten kerrot huolesi?
- **Miten etenet? Mitä kysymyksiä teet?** Esimerkiksi: Mitä sinulle kuuluu? Mikä harmittaa tai tuntuu hankalalta tai haittaa työn tekemistä? Mitä kaikkea tähän tilanteeseen liittyy? Mikä auttaa sinua työssä? Millaista tukea toivot? Mitä toivot minulta? Milloin asiaan palataan?

5. Miten seuraat edistymistä?

- Miten yhdessä arvioitte edistymistä?

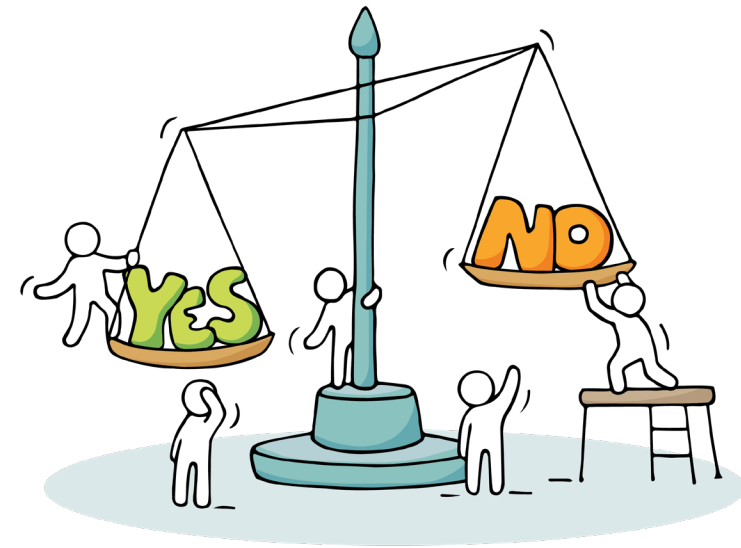
Jos huolen aiheena on työssä kuormittuminen, Kuormitusvaaka on tukenasi.

Mikä Kuormitusvaaka on?

- toimii psykososiaalisen työkuormituksen ja voimavarojen ennakoinnin ja seurannan välineenä
- toimii selaimella ja mobiililaitteella
- maksuton ja helppokäyttöinen

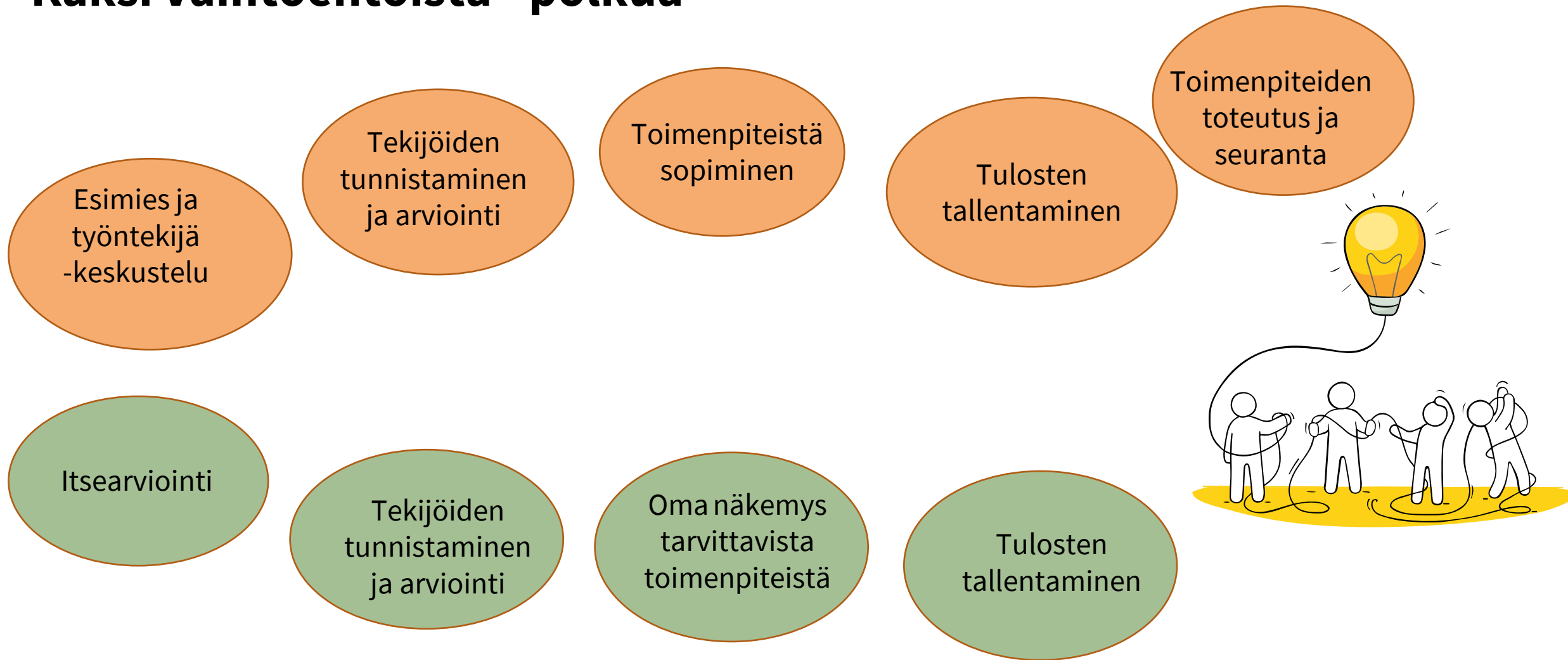
Kenelle?

- työntekijöille itsearviointiin
- esimiehille työntekijän/-tekijöiden tilanteen selvittämiseen ja seurantaan

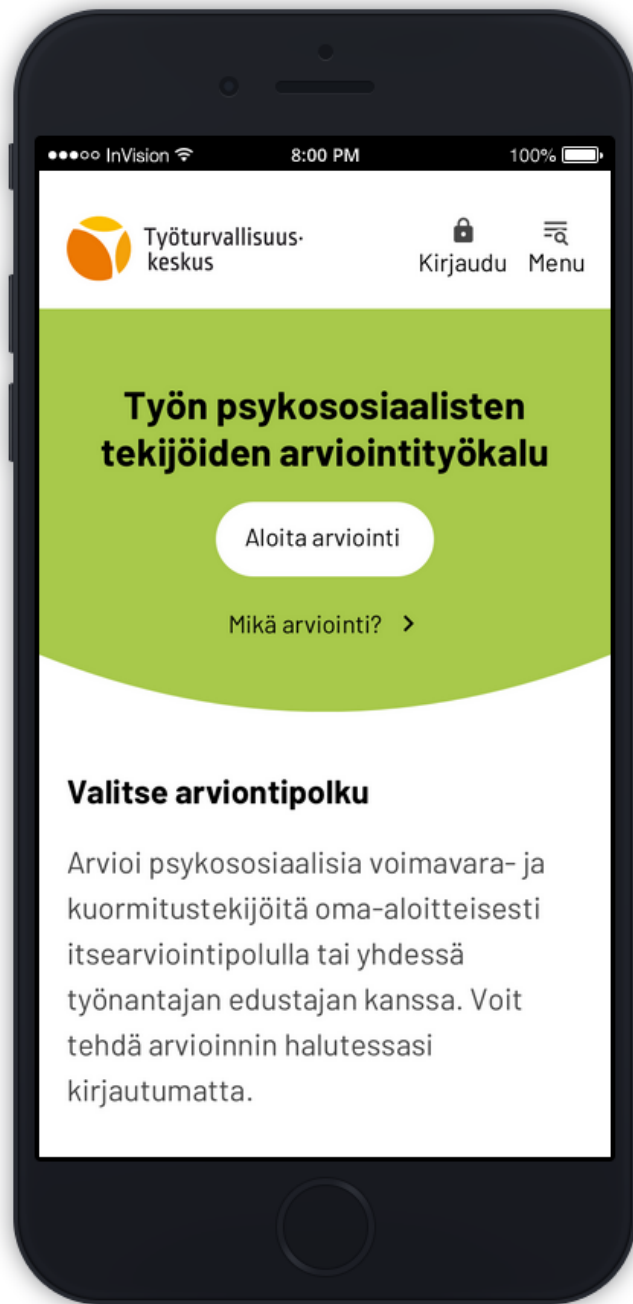


[Tutustu: Kuormitusvaaka.fi](https://www.kuormitusvaaka.fi)

Kaksi vaihtoehtoista ”polkua”



Käyttövaihtoehdot: kirjautuen tai kirjautumatta. **Käyttökielet:** suomi ja englanti, tulossa ruotsiksi.



10. Yhteistyö ja vuorovaikutus työpaikalla tukevat työn tekemistä.

Saan riittävästi tukea esimieheltäni ja työyhteisöltäni myös haastavissa tai vaikeissa työtilanteissa. Tiedän, mistä saan tukea ja apua.

Voimakkuus

Arvioi siirtämällä kuormituksen tai voimavaran taso



Kuinka usein riittävä voimavara toteutuu?

Yhteenveto

Koet työssäsi häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua. Ilmoita asiasta välittömästi työnantajan edustajalle. Apua saat myös työsuojeluvaltuutetulta.

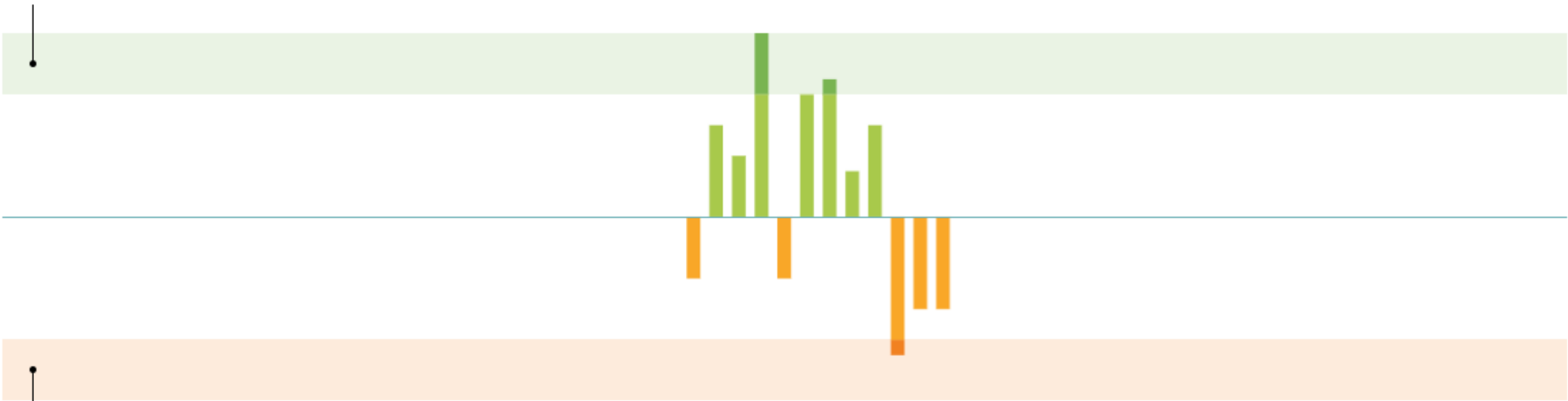
Kokonaistilanteesi

Voimavarojen osuus on jonkin verran suurempi kuin kuormitustekijöiden. Tilannetta on syytä seurata ja työhön liittyviä myönteisiä tekijöitä on hyvä vahvistaa. Vastaustesi perusteella kokonaiskuormituksesi tilanne on +19. Tämän arvon vaihteluväli on -144 - +144.

Kuvassa näet voimavarojesi ja kuormitustekijöidesi kokonaisuuden. Tavoitteena on, että useimmat palkit ulottuisivat vihreälle alueelle.

Voimavararaja

Painota työssä jatkossakin myönteisiä piirteitä ja kokemuksia.



Hälytysraja

Tilanne ei voi jatkua tällaisena. Toimenpiteisiin kuormituksen vähentämiseksi on ryhdyttävä välittömästi.

(Kuvitteellinen esimerkki 1)

4 Työaikani on ennakoitavissa ja joustaa tarvittaessa.



12/12 Tilanne on paras mahdollinen.

5 Työympäristöni ja työvälineeni ovat turvallisia ja toimivia.



-4/12 Kuormitusta on kevennettävä. Haitallista kuormitusta on jo aiheutumassa. Kuormituksen aiheuttajat on selvitettävä kattavasti.

(Kuvitteellinen esimerkki 2)

Jos huolen aiheena on käyttäytyminen työssä

Olipa kerran työyhteisö -video

havainnollistaa, miten hankalia asioita voi ottaa rakentavasti puheeksi.

- suomeksi, tekstitettynä ruotsiksi ja englanniksi

Erilaisia tapoja **laatia yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat** yhdessä tiimin/yksikön/ryhmän kanssa ja ohjata tiimiä/yksikköä/ryhmää niistä **poikkeamisen puheeksi ottamiseen**.

- suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi

[Tutustu aineistoon.](#)

Häirintä ja epäasiallinen kohtelu –

Esihenkilö, toimi näin –video

- suomeksi, tekstitettynä ruotsiksi ja englanniksi

Juliste

- [painettuna](#) verkkokaupasta ja [tulostettavissa](#) maksutta
- suomeksi

Kiitos mielenkiinnostasi ja ajastasi!

Voit tilata esittelyn myös työpaikallesi.

Asiantuntija Seija Moilanen

Puh. 050 331 0719

Sposti: seija.moilanen@ttk.fi

Twitter: @SeijaMoi