



Uutiskirje no 3

Lokakuu 2019

<http://mindfulmanager.eu/>

Kolmas hankekumppanien kokous Vaasassa

Toukokuussa 2019 hankekumppanit kokoontuivat Suomessa Vaasassa Mindful Managers -koulutusohjelman kouluttajakoulutukseen. Kaikki viisi koulutuksen teemaa käytiin läpi demonstroimalla ja selittämällä kunkin kehittämät moduulit toisille. Osallistujat sopivat myös lopullisista koulutustapaamisten sisällöistä, koska suunniteltua materiaalia oli valmiina enemmän kuin koulutuspäiviin on mahdollista sisällyttää. Illalla kansainvälisillä hankekumppaneilla oli mahdollisuus tutustua Suomessa eniten käytettyyn rentoutumismenetelmään: saunaan.

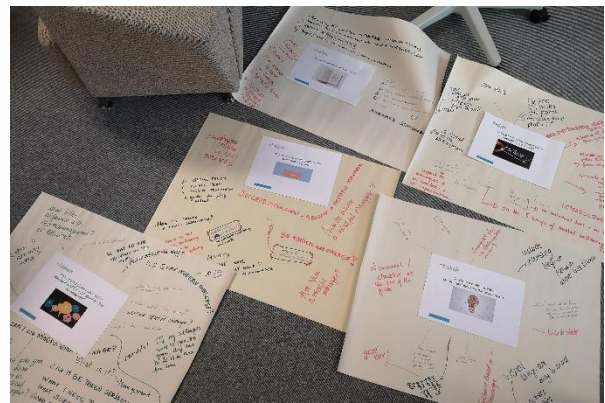
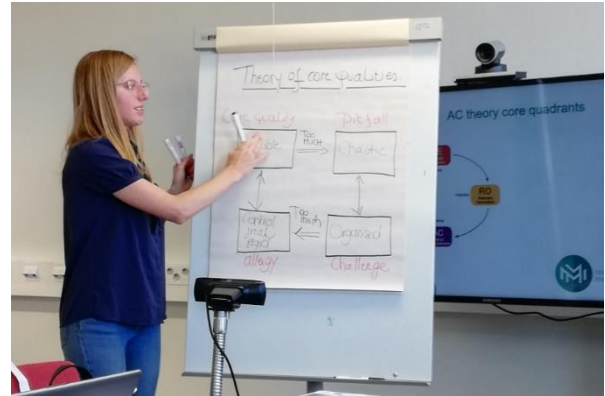


Koulutuksen pilotointi on alkamassa

Tällä hetkellä kiinnostavinta hankkeen osalta: Pilotointi on alkamassa! Julkisen sektorin esimiehille tarkoitetut koulutustapaamiset ovat nyt avoinna Isossa-Britanniassa, Suomessa, Belgiassa ja Kyproksella. Tapaamiset keskittyvät stressin hallintaan ja tietoisuustaitoihin työpaikoilla.

Osallistujille tarjotaan kokonaisvaltainen ja laaja koulutuspaketti. Tavoitteena on kehittää rakentavampi ja huomioivampi lähestymistapa nykytyönteossa esiintyvän stressin käsittelyyn. Osallistujat oppivat uusia tapoja, jotka auttavat säilyttämään terveellisen ja tuottavan työympäristön sekä itselleen että koko työyhteisölle. Koulutustapaamiset koostuvat neljästä moduulista, joissa jokaisessa on mukana myös viides moduuli: Ole aktiivinen.

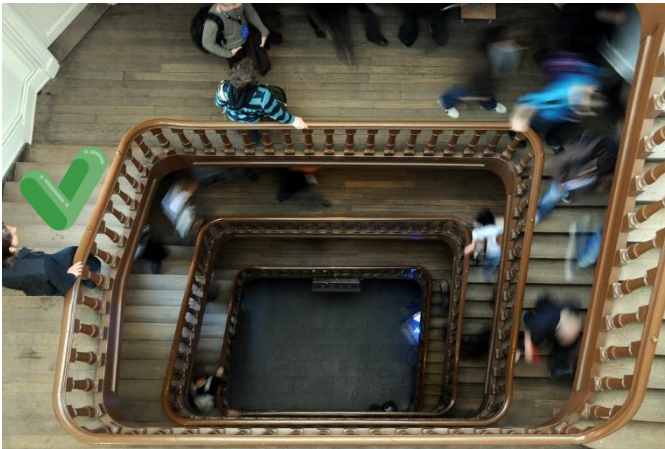
1. **Pidä yhteyttä.** Pidä yhteyttä ihmisiin ympärilläsi. Näiden yhteyksien rakentaminen tulee ja rikastuttaa elämääsi päivittäin.
 2. **Ota huomioon.** Ole utelias. Tämä sisältää tietoisuustaitojen idean.
 3. **Opiskele.** Kokeile jotain uutta.
 4. **Anna.** Tee jotain kivaa ystävälle tai tuntemattomalle.
- Nämä tapaamiset ovat ILMAISIA, ja ne ovat osa Mindful Managers –hanketta, jonka rahoittaa Erasmus+-ohjelma. Koulutusohjelma on avoin kaikille julkisen sektorin esimiehille. Jos haluat kehittää joustavuutta ja stressinhallintaa, tule mukaan!



Vinkki: Ole aktiivinen! 14 tapaa toimia, kun haluat dynaamisen työpäivän

- Soitatko puhelun? Tee se seisten tai kävellen.
- Jätä chat ja sähköpostit, jos sinulla on jotain kysyttävää tai keskusteltavaa. Pistäydä!
- Käytä portaita hissien sijaan. Onko viidestoista kerros vähän liian korkealla? Mene silloin puolet portaita ja puolet hissillä.
- Jos asut lähellä työpaikkaasi: pyöräile tai kävele työmatkasi.
- Älä anna työkaverien tuoda sinulle kahvia, vaan hae kahvisi itse.
- Nouse ylös mahdollisimman usein. Hyvä määrä on seisoa 15 minuuttia/tunti tai liikkua 45 minuuttia työpäivän aikana.
- Pidä taukoja säännöllisesti. Hae kahvia, katso ulos ikkunasta, kuori omena.
- Älä jatka töiden tekoa lounaalla. Kukaan ei ole saanut enemmän aikaan tekemällä niin.
- Liiku tai käy haukkamassa raitista ilmaa lounastauolla. Eli mene ulos.
- Toteuta taukoliikuntaa työpaikalla. Ota työkavereita mukaan, niin se on vielä hausempaa!

- Pidä huolta, että työpöytäsi, tuolisi ja tietokoneen näyttö ovat oikein säädetyt.
- Kannettava tietokone on kätevä. On kuitenkin erityisen tärkeää kiinnittää huomiota ryhtiin. Käytä siis telakkaa, erillistä näppäimistöä ja hiirtä.
- Rajoita hiiren käyttöä käyttämällä toimintonäppäimiä.
- Tee töitä välillä seisten. Laita kasa kirjoja kannettavan alle. Kyse on vaihtelusta: yli neljän tunnin yhtäjaksoinen seisominen ei sekään ole hyvästä.
- Istuminen jumppapallolla laittaa selkälihakset töihin. Vältä ylikuormitusta ja käytä palloa enintään kaksi tuntia päivässä.



Aihepiirin ajankohtaista tutkimusta

Työhön liittyvä stressi on yksi yleisimmistä raportoiduista syistä työperäisiin sairauksiin koskien yli 40 miljoonaa ihmistä EU:n alueella. Vaikka työllisyydellä on monia etuja fyysiselle ja psyykkiselle terveydellemme, työntekemisen tahti ja luonne ovat muuttumassa johtaen psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta lisäpaineisiin.

Viimeaikaista tutkimusta aiheeseen liittyen

Cregård ja Corin (2019) ovat tutkineet julkisen sektorin johtajien päätöksiä lähteä tai pysyä työssään. Tutkijat esittävät pitkä listan työntäviä tekijöitä, jotka aiheuttavat julkisen sektorin johtajille ylikuormitusta, hämmennystä ja ylläritusta. He korostavat, että on olennaista luoda myönteisiä työyhteisöjä julkiselle sektorille.

Hassard, Teoh, Visockaite, Dewe, ja Cox (2018) ovat tehneet systemaattisen katsauksen työperäisen stressin kustannuksista käytettävissä olevan näytön perusteella. Mukaan otetut tutkimukset ovat Australiasta, Kanadasta, Tanskasta, Ranskasta, Ruotsista, Sveitsistä ja Isosata-Britanniasta sekä EU-15 maista. Johtopäätös on, että arvioidut työperäisen stressin kokonaiskustannukset havaittiin huomattaviksi ja vaihtelivat 221.13 miljoonasta dollarista 187 miljardiin dollariin.

<https://www.facebook.com/MindfulManager/>

Cregård Anna & Linda Corin. Public sector managers: the decision to leave or remain in a job. Available:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13678868.2018.1563749>

Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., & Cox, T. (2018). The cost of work-related stress to society: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 1–17.

Stay connected

