

A woman with blonde hair, wearing a white short-sleeved top and a white skirt, stands on a rocky outcrop. She has a green backpack on her back and is looking out over a vast landscape. The landscape features a large body of water, likely a lake or bay, surrounded by dense green forests and rolling hills in the distance. The sky is filled with soft, colorful clouds, suggesting a sunrise or sunset. The overall scene is peaceful and scenic.

**Tunne huomisen.
All for the future.**

XAMK

Mikä matkailu?
Saimaan saavutettavuus.
Työ ja sen murros.
Virtuaaliturismi.
Tunnelman johtaminen.

(Työ)hyvinvointia ja merkityksellistä työtä

**Future Challenges in Hospitality
Saimaan ruoka- ja matkailufoorumi
29.10.2020**

*Tuulevi Aschan
projektipäällikkö, henkilöstövalmentaja, työnohjaaja
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu*

TUULEVI ASCHAN

TYÖELÄMÄN KEHITTÄJÄ JA PROJEKTIMYYRÄ

- Parasta Etelä-Savoon – hankkeen projektipäällikkö, XAMK
- Tiedosta- ja Työhyvinvointiakatemia - hankkeiden projektipäällikkö
- Työhyvinvoinnin mikroyrittäjä

AIKUISEN OPPIJA

- KK, työnohjaaja STORY, Artenomi AMK, NLP practitioner & personal coach
- Kasvatustieteen maisteri 2020, gradun aiheena merkityksellinen menestys

TYÖTÄ MÄÄRITTÄÄ

- ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ote ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen

AJANKOHTAISTA

- Kulttuuri- ja luontohyvinvointi, motivaatio, oppiminen, aivojen hyvinvointi, myötänto ja myötätunto työssä



(TYÖ)HYVINVOINTIA

TYÖHYVINVOINTI VAIKUTTAA kaikkiin liiketoiminnan osa-alueisiin

"Brändimme rakentuu asiakaskokemuksista. Uskomme vahvasti siihen, että asiakaskokemus rakentuu työyhteisön hyvinvoinnin kautta. Emme usko siihen, että mainostaisimme itsemme huipulle, vaan sen sijaan toteutamme vuosittain kymmeniä miljoonia asiakaskohtaisia, jotka rakentavat brändimme positiiviseksi. Siksi hyvää työyhteisöä kannattaa rakentaa."

Scandic Hotels Oy:n toimitusjohtaja Aki Käyhkö.

Scandic on Euroopan kolmanneksi paras työpaikka

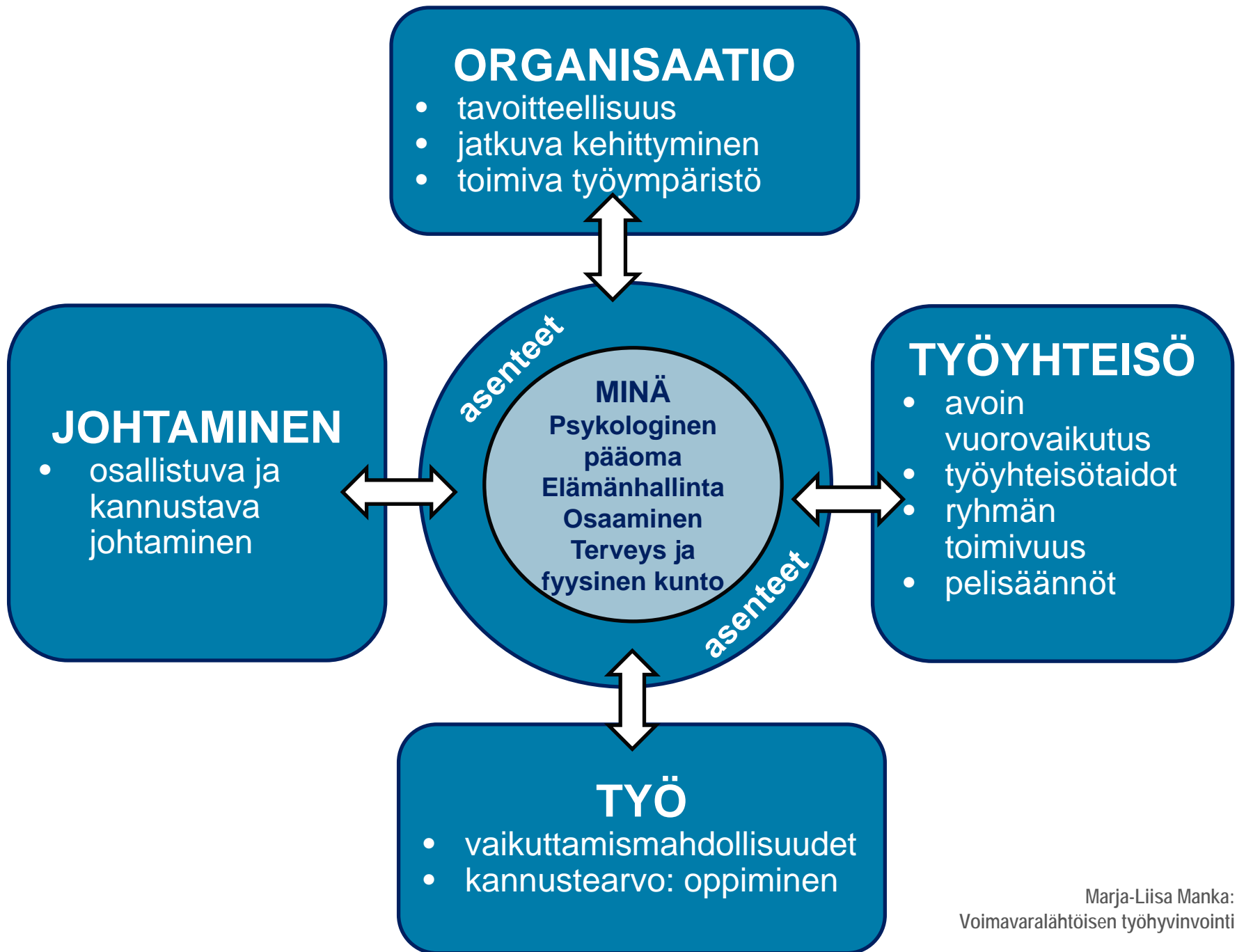
Lehdistöedote • Kesä 15, 2018 06:00 EEST



Scandic Hotels Oy on valittu Euroopan kolmanneksi parhaaksi työpaikaksi monikansallisten yritysten sarjassa yhdessä Scandic Tanskan ja Saksan kanssa Great Place to Work -tutkimuksessa.

**Sillä on väliä, miten
(työ)hyvinvointia ja
työn merkityksellisyyttä
johdetaan.
Tunne tarttuu!**





VOIMAVARALÄHTÖINEN TYÖHYVINVOINTI

Työn ja yksilön voimavarojen
tunnistaminen, vahvistaminen
ja lisääminen



Hankalien asioiden korjaaminen
ja osittain välttäminen
voimavarojen avulla.

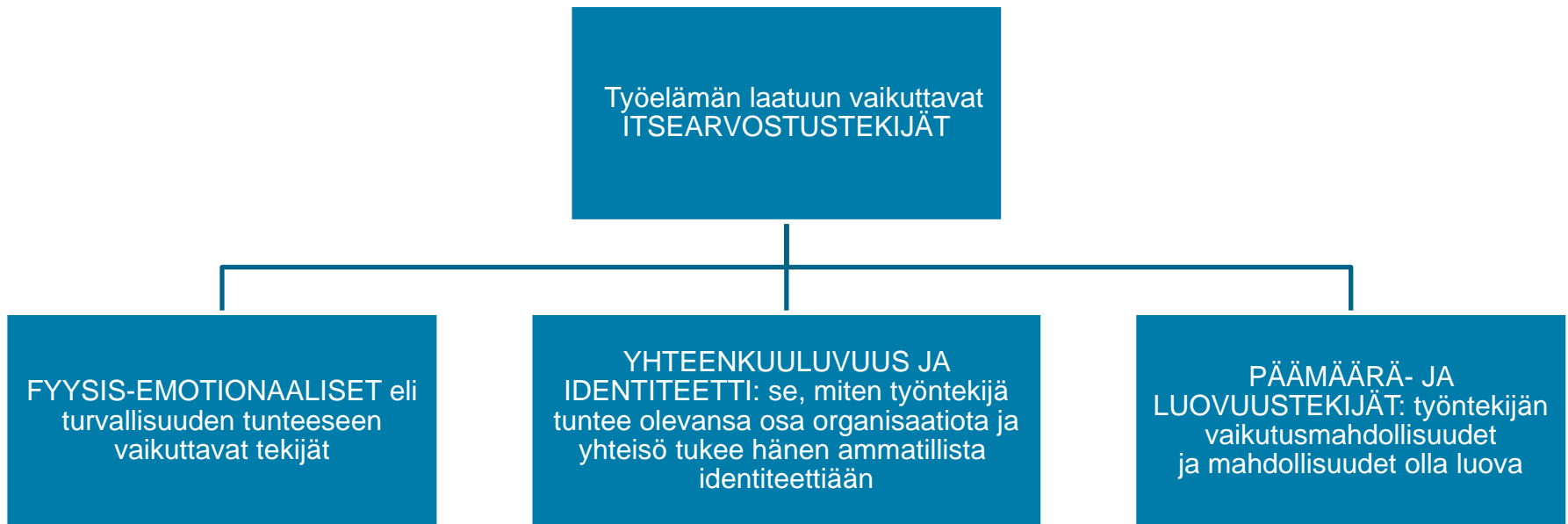
”Opitusta avuttomuudesta
opittuun avuliaisuuteen.”

Martin Seligman



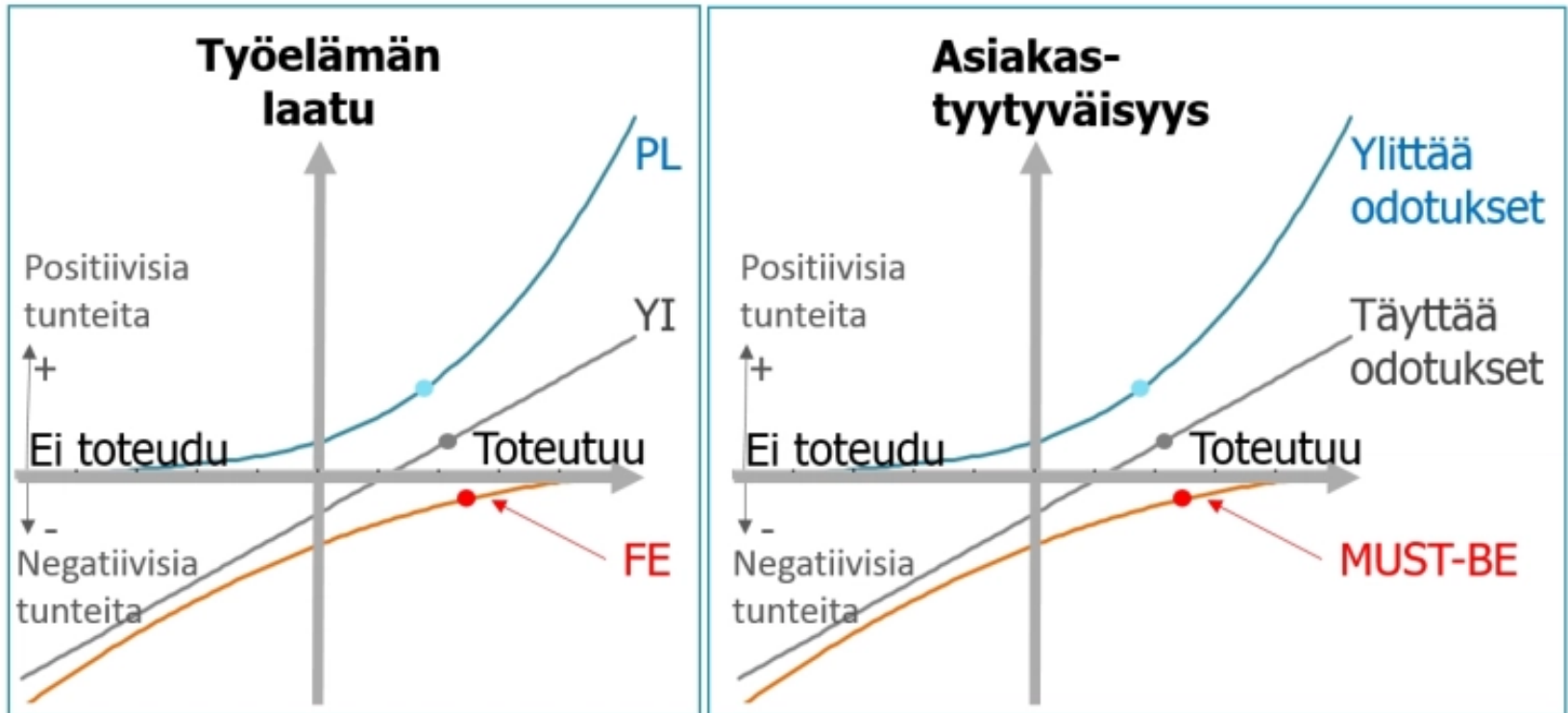
TYÖELÄMÄN LAATU

Ennakoiva johtaminen parantaa työyhteisön työelämän laatua, joka parantaa tuottavuutta ja vähentää sairauspoissaoloja.



Lähde: Marko Kesti

TYÖELÄMÄN LAATU



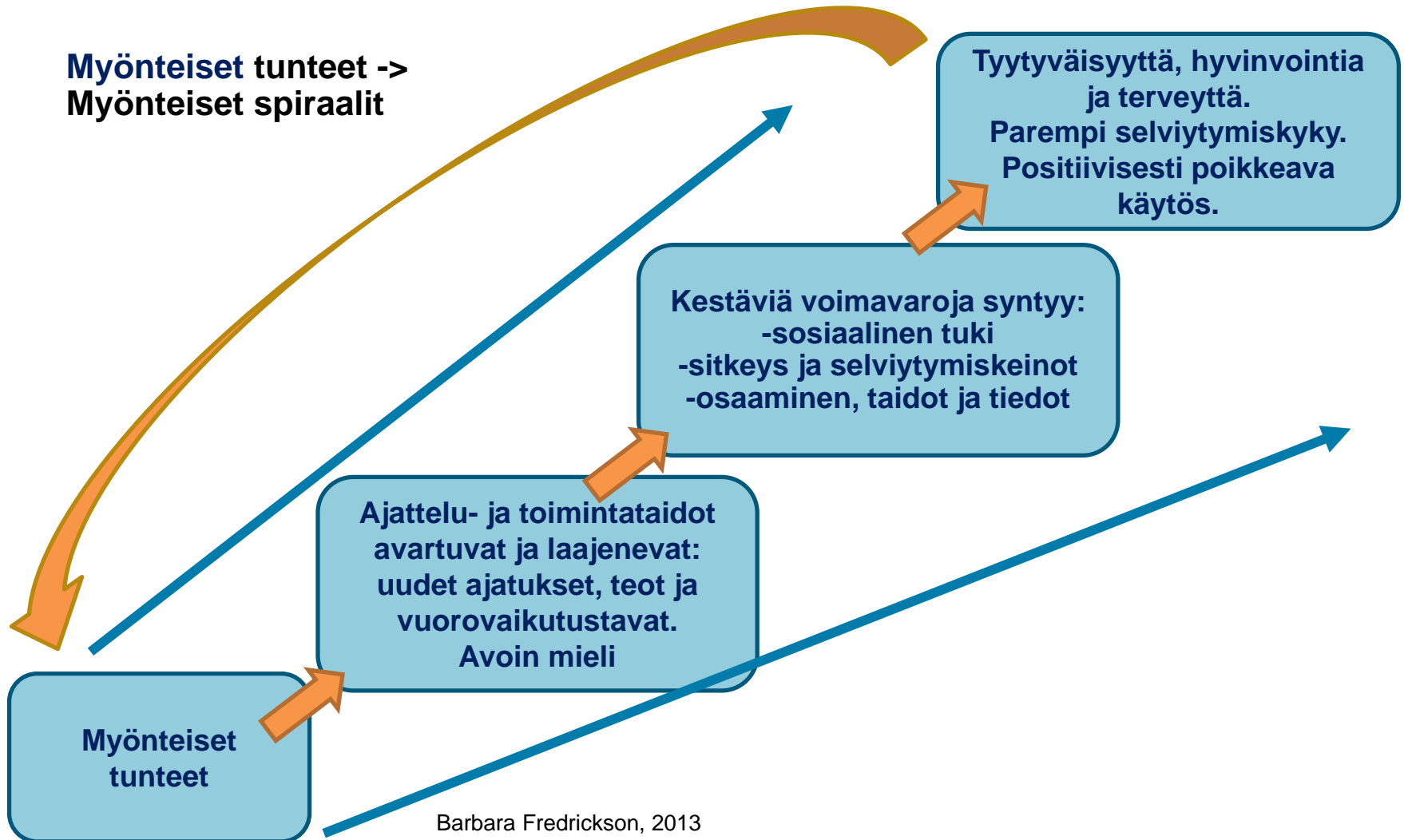
FE = Fyysinen ja Emotionaalinen turvallisuus

YI = Yhteenkuuluvuus ja Identiteetti

PL = Päämäärät ja Luovuus

Lähde: Marko Kesti

MIKSI vahvistaisin myönteistä?



KIELTEISYYSVINOUMA

Aivot havaitsevat kielteisen
nopeammin kuin myönteisen.

Kielteiseksi leimattu
muistetaan hyvin.

Myönteinen tarvitsee vahvistamista.

PSYKOLOGINEN PÄÄOMA

50 – 10 – 40%



Kuva: Raimo Sillanpää



Kuva: Etelä-Savon Työterveys



Kuva: Suvi Sikstus

**MOTIVAATIO
JA
MERKITYKSELLINEN TYÖ**

MIKÄ MOTIVAATIO?

- Tekemiseen, työhön ja sen tulokseen vaikuttaa motivaatio.
- Ulkoinen motivaatio on reaktiivista, sisäinen proaktiivista, ennakoivaa. Sisäinen motivaatio sytyttää ihmisen.
- Kun työstä löytää innostavia asioita, tekeminen rullaa eikä itseään tarvitse pakottaa. Tekijä kuormittuu vähemmän kuin ulkoisten syiden perässä juostessaan.
- Arjessa sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekoittuvat yleensä toisiinsa ja ovat läsnä yhtä aikaa.

Deci & Ryan

Martela & Jarenko



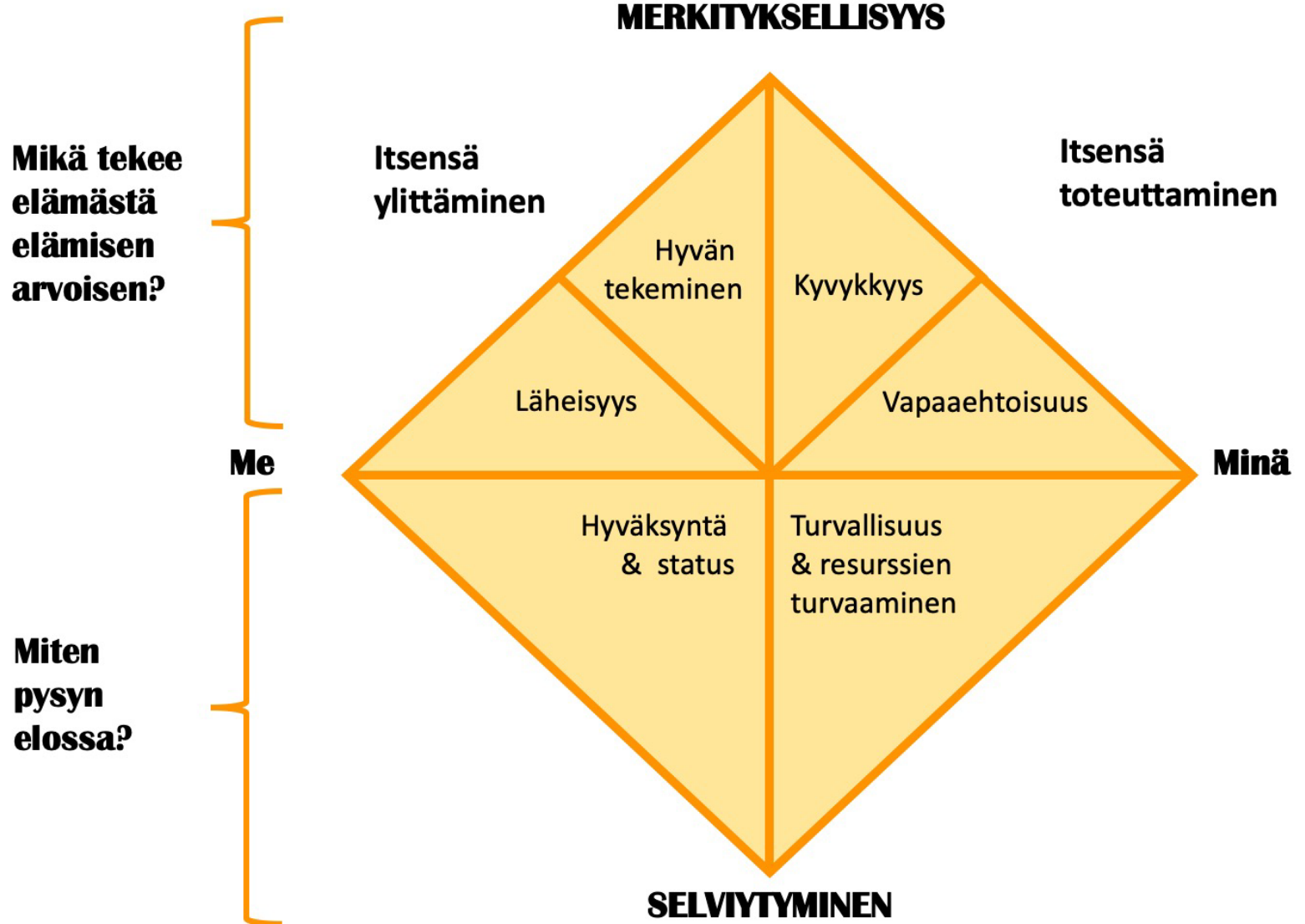
SISÄINEN - ULKOINEN MOTIVAATIO

- Yksi sisäsyntyisen motivaation tarkastelutapa on itseohjautuvuusteoria (self-determination theory).
- Sen mukaan keskeisten psykologisten tarpeiden eli **autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden** täytyessä ihminen voi ja onnistuu paremmin.
- Ihminen motivoituu päättäessään tekemisestään ulkoisten vaikuttumien sijaan sisäisistä vaikuttimista käsin.

Deci & Ryan



MOTIVAATIOTIMANTTI



TOLLA NEPALIIN

UNELMIEN ELOKUVA



MOTIVAATIO MATKALLA NEPALIIN?

- Taustalla merkityksellistä menestystä projektissa tutkaileva pro gradu 2020
- Aineistona Autolla Nepaliin – hyväntekeväisyysprojektista kertova elokuva – verrattavissa projektoituneeseen työelämään
- https://www.youtube.com/watch?v=na23haQNOw&ab_channel=AutollaNepaliin



OMAN TAVOITTEEN MÄÄRITTELY

- Määrittele itselle merkityksellinen tavoite osana työn ja yrityksen tavoitteita. **Mikä on omaan ajatteluusi sopiva työunelma?**
- Tehtävästä riippumatta oman tavoitteen määrittely lisää itsetuntemusta, tukee sisäistä dialogia sekä auttaa työtunteiden käsittelyssä.
- Samalla on helpompaa tunnistaa itselle tärkeät kyvykkyyden, vapaaehtoisuuden, läheisyyden ja hyvän tekemisen tarpeet.



KYSYMYKSIÄ KYVYKKYY- DESTÄ

- Kyvykkyys = tunnetta siitä, että osaa tehtävänsä ja saa asioita syntymään.
- Se on osaamisen ja aikaansaamisen lisäksi oppimista ja kyvykkyyden kehittymistä.
- **Mitä haluat oppia ja missä kehittyä?**
- **Mitkä ovat sinun kyvykkyystavoitteesi – mitkä tiimin tai kumppaneiden? Miten omasi yhdistyvät muihin?**



ENTÄ VAPAA- EHTOISUUS?

- Jotta ihminen voi tuntea jonkin asian omakseen, siihen pitää liittyä riittävästi toimimisen ja valinnanvapautta.
- Pelkät ulkoisesti motivoivat syyt syövät vapaaehtoisuutta ja rajoittavat itseilmaisua.
- **Mihin heittäydyt innolla? Mikä vastaa vapaaehtoisuuden tarpeeseen?**
- **Miten toiminnanvapaus toteutuu välttämättömien tehtävien rinnalla?**



MITEN TOTEUTUU LÄHEISYYS?

- Läheisyys eli yhteenkuuluvuuden tunne rakentuvat ympäröivien ihmisten välittämisestä. Tarvitsemme tunteen yhteydestä toisiin - nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen.
- Suomalaisten hyvän elämän kokemukseen liittyy samoja tekijöitä kuin onnellisuudessa, keskeisenä ihmissuhteet. Merkityksellinen elämä muodostuu yhteydessä toisiin. -Pessi-
- **Kenestä sinulle muodostuvat läheiset piirit?
Entä miten ilmaisette yhteenkuulumista?
Mikä ympäristö ja toimintatavat kannustavat tässä?**
- **Onko asiasisällön lisäksi aikaa vapaamuotoiselle, luottamusta lisäävälle keskustelulle?**



ENTÄ HYVÄN TEKEMINEN?

- Hyvän tekeminen = ihminen tuntee voivansa vaikuttaa hyvällä tavalla ympärillä olevien ihmisten elämään.
- Hyvänteekemisessä voittavat sekä positiivisena voimana toimiva hyväntekijä että sen kohteena oleva ihminen.
- Arvokkaiden asioiden aikaan saaminen kasvattaa oman elämän merkitystä.
- **Mikä on sinulle arvokasta – miten se näkyy työssä?**

**Puhua siitä,
mikä toimii todella.
Toiveena olla
Saimaan hyvinvoivien
tyyppien asiakas.**



Tunne huomisen - All for the future.