



KUMPPANUUSAKATEMIA

Onnellisuus työssä: Avaimia hyvään työhyvinvointiin

Markus Kantola, FT
Turun yliopisto



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Työhyvinvoinnin määritelmä

- Hyvinvoiva työntekijä on muun muassa: vastuullinen, motivoitunut, vahvuuksiaan käyttävä, innostunut, työtään mielekkäänä pitävä, päätäntävaltaa työhönsä omaava ja kannustavan työyhteisön jäsen.
- Hyvinvointia tukeva työyhteisö on: hyvin johdettu, hyvin organisoitu, ja toimivan kulttuurin omaava



Onnellisuuden määritelmät

- Saavutamme sen mitä tavoittelemme (William James)
- Nautintojen täyteinen elämä (hedonismi)
- Hyveellisen elämän ”sivutuote” (Aristoteles)
- Positiivisia asioita on elämässä enemmän kuin negatiivisia ja henkilöllä on usko, että hän on positiivisten seikkojen aiheuttaja
- Elämä täyttyy suurilta osin positiivisista tunteista ja on yksilön mielestä merkityksellistä

Onnellisuuden lähteet työssä

- Perimän vaikutus on suurin yksittäinen tekijä (noin puolet onnellisuudesta)
- Yksilöön vs ympäristöön liittyvät syyt (molemmat ulottuvuudet tärkeitä, mutta yksilöön liittyvät tekijät ovat keskeisempiä)
- Työpaikoilla: Yksilöön liittyvät tekijät (psykkinen ja fyysinen terveys) vs ympäristöön liittyvät tekijät (hyvä johtaminen, palkka, hyvät työtoverit)
- Yksilön tekemien tulkintojen suuri vaikutus!

Onnellinen työntekijä=hyvä työntekijä?



- Puutteet työhyvinvoinnissa aiheuttavat koko kansantaloudelle 24 miljardin euron vuosikustannukset.
- Inhimillisen pääoman merkitys kasvanut jälkiteollisissa yhteiskunnissa
- Onnelliset ja hyvinvoivat työntekijät ovat vähemmän sairauslomalla, he pysyvät helpommin saman työnantajan palveluksessa, ovat aktiivisempia, asiakasystävällisempiä ja tuottavampia

Ympäristötekijöiden hyvät, pahat ja rumat



- Palkan vaikutus onnellisuuteen Suomessa minimaalinen
- Hyvien, kannustavien työtovereiden vaikutus on suuri
- Pitkät työpäivät, vähäinen vapaa-aika ja pienet lomat heikentävät onnellisuutta jonkin verran
- Kannustava, oikeudenmukainen ja hyvät kommunikaatiotaidot omaava esimies voi vaikuttaa alaistensa työonellisuuteen merkittävästi

Miten työntekijä voi parantaa onnellisuuttaan työssään?

- 1. Ystävällisyys/empaattisuus/avuliaisuus/myötätunto
”Jos et ole osa ratkaisua, olet osa ongelmaa”
-Afrikkalainen sanonta
- 2. Anteeksianto
”Tulla kohdelluksi väärin ei merkitse mitään ellet muistele sitä”
-Kungfutse
- 3. Tyytyväisyys
”Tyytyväisyyden tunne on keskeinen tekijä onnellisuuden saavuttamisessa”
-Dalai Lama

Älä myöskään unohda...



- Riittäviä yöunia
- Nesteytystä
- Tasaisin välein tapahtuvaa ruokailua
- Liikuntaa
- Merkityksellisyyden etsintää
- Multitaskaamisesta luopumista



Kiitos!!!



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020