

Työhyvinvointi

Työn
tuunaus

Stressi
Palautuminen

Kronotyypit

Energiatasot

ENERGIAA työpäivään

Opas energiatasoihin perustuvaan työhyvinvoinnin edistämiseen

Tuulikki Niittypuro



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Sisällys

1 Johdanto	3
2 CARVE- hanke	4
3 Työn tuunauksella työhyvinvointia.....	5
4 Vuorokausirytmit ja energiatasojen säätely	7
5 Vuorokausirytmien optimoiminen työpäivän aikana	9
6 Stressi ja palautuminen töissä	10
7 Kuinka hyvää unta ja palautumista voi edistää vuorotöissä.....	12
8 Vinkejä etätöihin.....	13

Lähteet

1 Johdanto

Työelämässä on tapahtunut paljon muutoksia viime vuosina. Nykypäivän maailmassa työt ovat entistä vaihtelevampia ja dynaamisempia. Työn tekemisen tavat ovat digitalisaation myötä muuttuneet. Nykyajan työelämä vaatii työntekijältä jatkuvaa mukautumista ja voi näin ollen vaikuttaa hyvinvointiin kuormittavasti.

Tutkimusten perusteella tiedetään, että työhyvinvointi vaikuttaa organisaation kilpailukykyyn, taloudelliseen tulokseen sekä yrityksen maineeseen. Työhyvinvoinnilla on myös myönteinen vaikutus asiakastyytyväisyyteen, työntekijöiden vähäisempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin. Työuupumus ja sairauspoissaolot, maksavat yrityksille miljoonia euroja vuosittain.

Samaan aikaan kun työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet omiin työaikoihinsa ovat melko rajalliset, on työntekijöillä tänä päivänä entistä paremmat mahdollisuudet vaikuttaa omiin työoloihinsa ja tapaansa tehdä työtä. Tunnistamalla oman vuorokausirytmensä ja tuunaamalla omaa työtään omien energiatasojensa mukaisesti, voi työntekijä parantaa omaa jaksamistaan ja työhyvinvointiaan.

Opas antaa tietoa energiatasoihin perustuvasta työn tuunauksesta ja vinkkejä siihen, kuinka esihenkilö voi olla tukemassa työntekijöiden työn tuunausta ja hyvinvointia.

2 CARVE- hanke

Tämä opas on tehty yamk opinnäytetyönä CARVE- hankkeelle Kaakkois – Suomen ammattikorkeakoulussa.

CARVE - Työn tuottavuuden parantaminen yksilölliseen vuorokausirytmiiin ja rauhoittumishetkiin perustuvalla työn tuunaamisella -hankkeen tavoitteena oli edistää kokonaisvaltaisesti työhyvinvointia yksilö- ja organisaatitasolla Etelä-Savon alueella. Yksilötasolla työntekijöitä opastettiin muun muassa uudenlaiseen työn tuunaamiseen, joka perustuu oman henkilökohtaisen vuorokausirytmiiin optimoimiseen.

Kehittämistyö muodostui yrityksille järjestetyistä kehittämisprosesseista, joihin sisältyivät alkukyselyt- ja mittaukset hyvinvointiteknologiaa hyödyntämällä. Mittausten jälkeen järjestettiin henkilökohtaiset palautekeskustelut, joissa sai myös vinkkejä työhyvinvointiin ja työn tuunaamiseen. Yrityksille järjestettiin yrityskohtaisia CARVE-työpajoja, joissa käsiteltiin työyhteisön mittaustuloksia sekä mittaustulokset huomioivaa työn tuunausta yksilö- ja organisaatitasolla. Näiden lisäksi järjestettiin seurantatyöpajoja, joiden teemoiksi valikoitu tarpeiden perusteella stressi ja palautuminen, hyvän yöneden edistäminen sekä vuorotöihin sopeutuminen. Kehittämisprosessi päätteeksi järjestettiin loppukyselyt – ja loppumittaukset sekä palautetilaisuudet. Aloitus- ja loppukyselyt sisälsivät QWL-kysymykset (Quality of Working Life).

Hankkeessa tehtiin kansainvälistä yhteistyötä belgialaisen KU Leuven yliopiston ja bulgarialaisen Idein Ltd. -tutkimuskeskuksen kanssa. Hankkeen toteuttajana toimi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hanke toteutettiin ajalla 1.6.2019-30.9.2021. Hanketta rahoittivat Etelä-Savon ELY-keskus, Euroopan sosiaalirahasto ja mukana olevat organisaatiot. Lisätietoja: www.xamk.fi/carve

3 Työn tuunauksella työhyvinvointia

Työhyvinvointia voi lähteä parantamaan työn tuunauksella. Työn tuunauksella tarkoitetaan työntekijälähtöistä oman työn muokkaamista itselle mielekkäämmäksi ja innostavammaksi. Tutkimusten mukaan työn tuunaaminen parantaa työhyvinvointia lisäämällä positiivista työn imua ja vähentämällä stressiä.

Työtä voi tuunata kaikissa töissä. Työn tuunaaminen on arjen innovatiivisuutta nykyisessä työssä, omien taitojen monipuolisempaa käyttöä sekä työtä koskevien ajattelu- ja toimintatapojen kehittämistä. Työn tuunaaminen ei ole organisaation vastaista toimintaa tai esihenkilön toteuttamaa tehtävien muuttamista. Se ei myöskään ole työpaikan tai -tehtävän vaihtamista eikä työtehtävien rajaamista.

Työn tuunaamisessa on tavoitteena lisätä työn voimavaroja ja muokata työn vaatimuksia itselle sopivammaksi. Työn tuunaaminen perustuu *työn vaatimukset ja työn voimavarat*- malliin. Työn vaatimukset vievät energiaa ja kuormittavat työntekijää. Työn voimavarat sen sijaan auttavat vastaamaan vaatimuksiin, sekä antavat energiaa ja vähentävät kuormitusta. Kun voimavarat ja vaatimukset ovat tasapainossa on työn imu ja työhyvinvointi parhaimmillaan.



Työn vaatimukset ja voimavarat- malli

Työtä voi tuunata eri tavoin:

1. **Työn sisällön ja työtapojen tuunaaminen.** Työn sisältöä ja työtapoja voi tuunata esimerkiksi opettelemalla uuden taidon, osallistumalla uuteen projektiin tai vaikka mentoroimalla uutta työntekijää. Tuunaamalla voi vaihtaa työtehtäviä, tarttua uudenlaisiin haasteisiin tai muokata tehtäviä vastaamaan paremmin osaamista tai mielenkiinnonkohteita.
2. **Työympäristön tuunaaminen.** Hyvä ergonomia ja viihtyisä työpiste auttavat jaksamaan paremmin. Omaa työpistettä voi muokata persoonallisemmaksi. Kannattaa myös kokeilla kävelykokousta ulkona, jolloin saa samalla liikuntaa ja raikasta ilmaa.
3. **Työhön liittyvän vuorovaikutuksen tuunaaminen.** Vuorovaikutusta voi tuunata esimerkiksi pitämällä lounastauon uusien ihmisten kanssa tai tutustumalla toisen yksikön toimintaan. Voi vaikka pyytää palautetta ja ideoita työkavereilta oman työn tueksi.
4. **Oman näkökulman tuunaaminen.** Omaa näkökulmaa tuunatessa kannattaa valita myönteisyys. On myös tärkeää hahmottaa oman työn merkitys. Esimerkiksi kaupan kassatyöntekijä voi pitää työnsä tarkoituksena ilon tuottamista asiakkaille.
5. **Vuorokausirytmiiin perustuva työn tuunaaminen.**
Vuorokausirytmiiin perustuvassa työn tuunauksessa vaikutetaan työaikatauluihin, pidetään taukoja oman rytmin mukaisesti, ja tehdään eri tehtäviä oman vireystilan mukaisesti. Aiheeseen palataan tarkemmin oppaan seuraavissa kappaleissa.

Pohdi:

-Kuinka esihenkilönä voit kannustaa työntekijöitä muokkaamaan työtään ja kokemaan mahdollisuutta vaikuttaa omaan työhönsä?

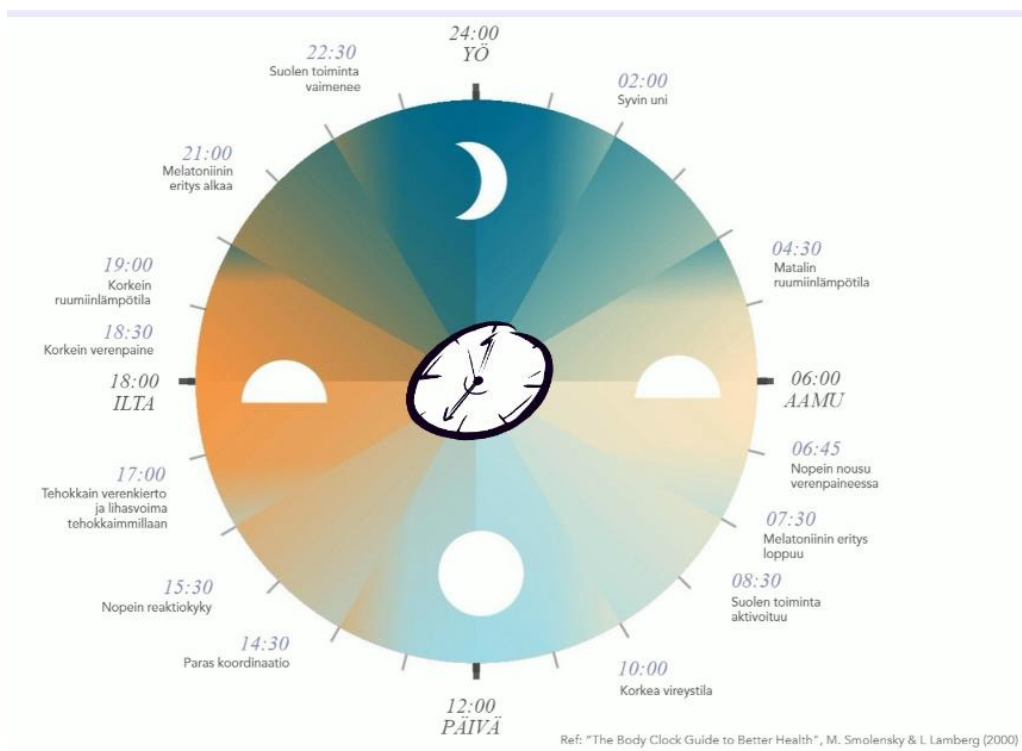
-Miten voit olla mukana mahdollistamassa työntekijän omaan vuorokausirytmiiin perustuvaa työn tuunausta?



- Lisää tietoa aiheesta saat **Työn tuunaajan inspiraatiokirjasta**
<https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyon-tuunaajan-inspiraatiokirja.pdf>

4 Vuorokausirytmit ja energiatasojen säätely

Jokaisella ihmisellä on oma noin 24 tunnin vuorokausirytmisi eli sisäinen kello. Rytmisi mukaisesti määritetään se aika, milloin ollaan hereillä, ja milloin nukutaan. Vuorokausirytmisiä kutsutaan myös sirkadiaani rytmiksi (circa= noin, dies= päivä). Tämä rytmi tahdittaa myös muita rytmisesti toistuvia elintoimintoja, kuten ruokailua, vireystilaa, ruumiinlämpöä ja ruoansulatusta. Perimä säätelee noin puolet luontaisesta vuorokausirytmistä ja puolet on ympäristön vaikutusta.



Valo on merkittävin tekijä, mikä tahdistaa vuorokausirytmiamme päivittäin. Muita ulkoisia tahdistimia ovat mm. säännölliset heräämis- ja nukkumaanmenoajat, aterioinnit sekä liikunta. Jos kaikki ulkoiset tahdistimet poistettaisiin, noudattaisi henkilön sisäinen keskuskello omaa luontaista rytmiaan, mikä on ihmisellä hieman yli 24 tuntia.

Vaikka kaikki ihmiset noudattavat noin 24 tunnin rytmää, sen huippu- ja pohjakohdissa on yksilöllisiä eroja ihmisten välillä. Osa ihmisistä on virkeimmillään varhain aamulla ja uneliaita varhain illalla. Näitä ihmisiä kutsutaan "aamuvirkuiksi", ja riippuen eri lähteistä heitä on 30 %-40 % väestöstä. Osa taas valvoo myöhään ja vastaavasti herää myöhemmin aamulla tai jopa vasta iltapäivällä. Näitä "iltavirkuja" on 10 %- 30 % väestöstä. Loput 40 %-50 % on jotain näiden kahden

tyypin välimaastossa. Aamu- ja iltavirkut ovat eri kronotyyppisiä ja geenit määräävät sen mihin ryhmään kuuluu. Eri kronotyyppiin kuuluville sopivat erilaiset työrytmit ja työvuorot.



Esihenkilönä voit kannustaa työntekijöitä suorittamaan

Energisoidu vuorokausirytmiiin perustuvalla työn tuunauksella - mikrokurssin

Kurssi löytyy osoitteesta:

<https://pulse.xamk.fi/product/energisoidu-vuorokausirytmiiin-perustuvalla-tyon-tuunauksella-2/>



Oman kronotyyppin voi selvittää kyselylomakkeen tai uni-valvepäiväkirjan avulla, mitkä löytyvät alla olevista osoitteista:

https://www.terveyskirjasto.fi/x/media/dlk/horne_ostberg_meq_fi.pdf

autoMEQ

<https://chronotype-self-test.info>



Työhyvinvointiin liittyviä testejä:

<https://www.ttl.fi/testit/>

Tietoa työelämän ilmiöistä sekä työn ja terveyden vuorovaikutuksesta:

<https://www.tyoelamatieto.fi/#/fi/>

6 kysymyksen lyhennetty suomenkielinen versio

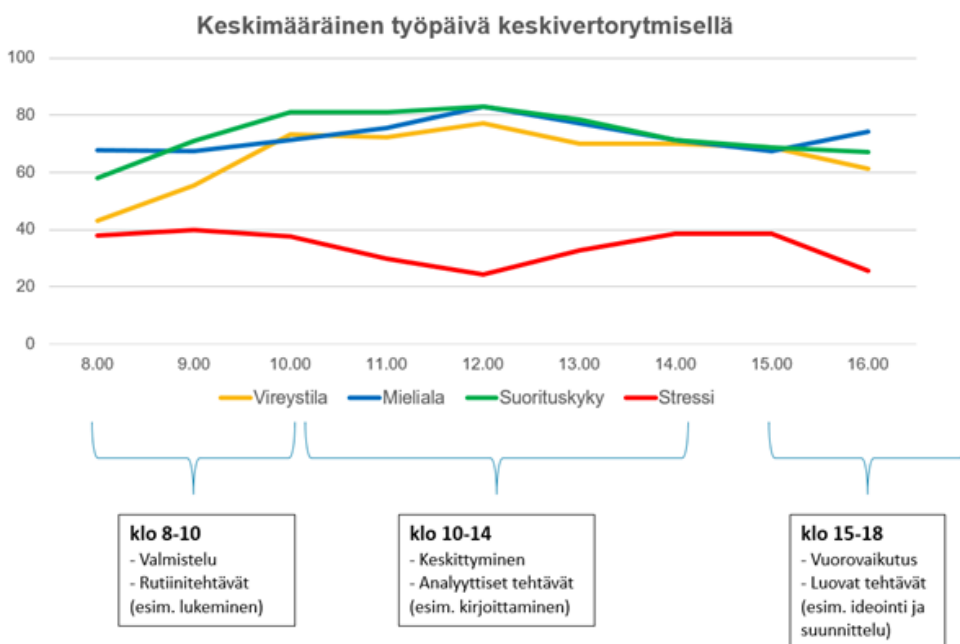
<https://yle.fi/uutiset/3-8103908>

5 Vuorokausirytmien optimoiminen työpäivän aikana

Tyyppillisimmillään ihmisen vireystila noudattaa päivän aikana rytmiä, missä muutama tunti heräämisen jälkeen saavutetaan paras vireystila, lounaan jälkeen vireystila laskee, iltaa kohti nousee ja yöllä jälleen laskee. Eri ihmisillä vireystilan huippu- ja pohjahetket ajoittuvat hieman eri aikoihin, riippuen siitä ovatko he kronotyyppiltään aamu- vai iltavirkkuja tai jotain siltä väliltä.

Viime aikoina on tutkittu paljon sitä, miten yksilölliset vuorokausirytmit ja mahdolliset uniongelmien vaikutukset hyvinvointiimme töissä ja tämän myötä myös työn tuottavuuteen. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että huomioimalla työntekijän henkilökohtainen kronotyyppi, on sillä hyvinvointia ja jaksamista parantava vaikutus.

Vaikka työpäivää ei välttämättä pysty muotoilemaan kokonaan uusiksi kronotyyppin mukaan, voivat useimmat kuitenkin tehdä jonkin asteisia muutoksia sen mukaan, milloin vireystila on parhaimmillaan. Mahdollisia työaikajoustoja kannattaa myös mahdollisuuksien mukaan hyödyntää. Myös rutiinitehtäviä ja vaativampia tehtäviä kannattaa ajoittaa päivälle niin, että ne rytmittyvät vireystilan mukaan.



6 Stressi ja palautuminen töissä

Päivän aikana asiat mitä teemme tai mitä kohtaamme nostavat vireystilaa eli käynnistävät fysiologisen stressireaktion. Stressillä on kaksi puolta. Negatiivinen, voimavaroja kuluttava puoli, sekä positiivinen potkua antava, voimavaroja lisäävä puoli. Kyse on tasapainosta näiden kahden stressin välillä. Palautuuko riittävästi kuormitukseen nähden. Stressi on normaali reaktio, mikä sopivana annoksena lisää suorituskykyä. Stressi kuitenkin kuluttaa kehon energiavarastoja ja tämän vuoksi siitä pitää palautua. Pitkään jatkunut liiallinen stressi voi olla haitallista terveydelle ja hyvinvoinnille.

Kiire, keskeytykset, tiukat aikataulut sekä muut ajanhallinnan ongelmat lisäävät stressiä töissä. Kannattaa miettiä ratkaisuja ongelmiin ja luoda yhteisiä pelisääntöjä työyhteisön kesken.

Vinkkejä ajanhallintaan:



- Priorisoi työtehtäväsi
- Aikatauluta realistisesti
- Vähennä keskeytyksiä
- Auta itseäsi keskittymään (esim. Pomodoro- tekniikka, missä keskitytään yhteen tehtävään 25minuutin ajan)
- Aikaa hallitaan yhdessä!!! Yhteiset säännöt työpaikalla: keskeytykset, palaverikäytännöt jne.

Palautuessa yksilön fyysinen ja psyykkinen tila palautuu kuormitusta edeltäneeseen tilaan eli homeostaasiin. Fysiologisen palautumisprosessin pitäisi käynnistyä energiaa kuluttavan ja kehoa kuormittavan stressireaktion jälkeen. Palautumisen aikana kehon vireystila laskee. Laadukas yöuni ja ravitsemus yhdessä hyvän fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ohella tukevat palautumisjärjestelmän toimintaa. Murheet, stressi, sairaudet, epäterveellinen ravinto, tupakka ja alkoholi sen sijaan heikentävät tai jopa estävät kokonaan palautumisprosessin käynnistymisen.

Vireystilan ja jaksamisen kannalta yöuni on ehdottomasti tärkein palautumisen ajanjakso. Hyvä uni rakennetaan kuitenkin jo päivällä. Unen aikainen palautuminen häiriintyy, jos keho on jatkuvassa stressitilassa koko työpäivän ajan. Tämän vuoksi olisikin hyvä sisällyttää työpäivään palauttavia hetkiä.

Vinkkejä työpäivän aikaiseen palautumiseen:

- Työstä irrottautuminen
- mikrotauot → pieni happihyppely, venyttely tai muutama taukojumppaliike, sulje silmät ja hengittele rauhasa
- Poistu työpisteeltäsi 20-30min välein
- ”Pomodoro” tekniikka
- Rentoutus harjoitukset
- Ulkoilu
- Torkut lounaan jälkeen
- Monipuolinen ravinto, säännölliset lounas- ja kahvitauot
- Veden juonti
- Tauoilla ei työasioista keskustelua
- Työmatkaliikunta
- Portaat hissin sijaan
- Seisomatyöpiste
- Kävelykokoukset
- Lihaskuntoliikkeet
- Venyttely
- Rutiinien rikkominen
- Sosiaalisuus

Työntekijät voivat epäröidä pitää taukoja, koska he pelkäävät laiskaksi leimaantumista, vaikka tutkimusten mukaan pienten taukojen pitäminen kesken työpäivän lisää työn tuottavuutta. Yleinen ilmapiiri ja tietoisuuden lisääminen ja kommunikointi työntekijöiden ja esihenkilöiden välillä mikä sallii taukojen pitämisen edesauttaa koko työyhteisön hyvinvointia. Esitetään asia positiivisessa valossa...Esihenkilö voi toimia esimerkkinä, esim. käymällä pienellä kävelylenkillä kesken työpäivän.

7 Kuinka hyvää unta ja palautumista voi edistää vuorotöissä

Vuorotyössä elimistö kuormittuu tavallista enemmän ja etenkin muutokset unessa ja uni-valverytmissä hankaloittavat sosiaalista elämää. Yötyö on haitallisinta terveydelle ja hyvinvoinnille. Kun työtä tehdään vuorokausirytmien kannalta epäedulliseen aikaan, häiritsee se unirytmia ja yöunen sisäisten univaihesykliden kaavaa, mikä edelleen johtaa uniongelmien ja väsymyksen. Uniongelmat ja väsymys vaikuttavat tapaturmariskiin, keskittymiskykyyn, muistiin, huomiokykyyn, reaktiokykyyn sekä mielialaamme heikentävästi. Muita vuorotyön aiheuttamia terveysriskejä ovat sepelvaltimotauti, aikuisiän diabetes ja rintasyöpä.

Keskeisiä keinoja kun vuorotyön haittoja halutaan vähentää ovat työvuorojen suunnittelu ja työn organisointi, sekä työterveysseuranta, koulutus ja tiedottaminen. Työntekijä itse voi vaikuttaa vuorotyöhön sopeutumiseen ja vuorotyön aiheuttamien vaivojen vähentämiseen valon ja unirytmien avulla, altistumalla oikeaan aikaan valolle ja nukkumalla oikeaan aikaan. Näin työntekijä voi säädellä vuorokausirytmia tahdistavan biologisen kellonsa toimintaa. Sopeutumisstrategiat ovat eri vuorojärjestelmissä erilaisia.

Jotta vireystila pysyy yllä yövuorossa, kannattaa työtehtäviä vaihdella ja sijoittaa yksitoikkoinen työ yövuoron alkuun. Kirkasvalossa oleskelu yövuoron alkupuolella virkistää välittömästi. Yövuoron loppuun pitäisi sijoittaa enemmän taukoja ja taukojen aikana kannattaa mahdollisuuksien mukaan venytellä, liikkua, käydä ulkona ja keskustella muiden kanssa. Jos vain mahdollista kannattaa tauon aikana ottaa lyhyet 10–20 minuutin nokokset. Lyhyet nokokset virkistävät ja parantavat työsuoritusta, eivätkä aiheuta jälkitokkuraa.

Esihenkilö voi vähentää vuorotyön haitallisia vaikutuksia työntekijälle:

- kannustamalla taukojen pitämiseen
- tarjoamalla työntekijälle tietoa unen merkityksestä
- kannustamalla liikuntaan
- huomioimalla ruokatauon työvuorosuunnittelussa
- mahdollistamalla kirkasvalon käytön
- välttämään lyhyiden (alle 11 tuntia ja erityisesti alle 8 tuntia) työvuorovälien toistuvaa viikoittaista esiintymistä
- lisäämään mahdollisuutta vaikuttaa työaikoihin esimerkiksi työvuorotoiveilla
- huomioimalla, ettei yksittäisille henkilöille kasaudu esimerkiksi pitkiä työvuoroja tai lyhyitä työvuorovälejä
- tasaamalla iltavuorojen fyysistä kuormitusta työjärjestelyillä ja/tai tehtäväkierroilla
- tarjoamaan työntekijöille tietoa vuorotyöstä ja palautumiskeinoista.

8 Vinkkejä etätöihin

Etätö on joustava, vapaaehtoisuuteen perustuva työn organisointitapa, mikä edellyttää hyvää työn suunnittelua ja johtamista. Useimmissa töissä on mahdollista irrottaa ainakin osa töistä tehtäväksi etätöinä.

Keväällä 2020 koronapandemian myötä useilla työpaikoilla siirryttiin hyvin nopealla aikataululla etätöihin. Mahdollisuudet tehdä itsenäisiä töihin liittyviä päätöksiä ja uusien työtapojen oppiminen, sekä työmatkoissa säästetty aika ovat lisänneet hyvinvointia. Lisäksi etätöihin siirtyneiden työn imu lisääntyi ja krooninen väsymys väheni. Aikaa myöten etätö on kuitenkin myös heikentänyt hyvinvointia, mikä näkyy etätöapatiana, leipiintymisenä sekä uupumisena.

Keinoja millä esihenkilö voi vaikuttaa hyvinvointiin etätöissä ovat aktiivinen johtaminen, ja aktiivinen yhteydenpito kollegoihin. Olennaista on se, että esihenkilö on kiinnostunut työntekijöistään ja on helposti lähestyttävissä. Tärkeimpiä asioita etätöiden johtamisessa ovat luottamus työntekijöihin, tavoitteellinen selkeä työn ohjeistaminen ja esimerkillä johtaminen.

Etätöissä palautumisen tärkeys korostuu. Työn rytmittäminen ja tauot suojaavat uupumukselta.

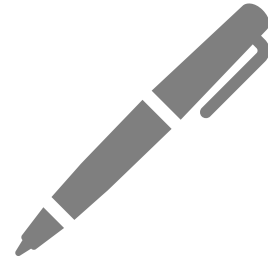
Käytännön vinkkejä:

1. Työskentele oman rytmin mukaisesti, jos mahdollista. Erotta työ ja vapaa-aika
2. Keskity yhteen asiaan kerrallaan: voit harjoitella sitä vaikka Pomodoro-tekniikalla, jossa keskitytään tietyn tehtävän tekemiseen 25 minuutin rupeamissa.
3. Pidä taukoja pitkin päivää: lounas- ja kahvitauot ja mikrotauot, ja jos mahdollista rytmitä työpäiväsi niin, että pääset ulkoilemaan valoisan aikaan.
4. Panosta ergonomiaan satsaamalla hyvään työpisteeseen
5. Vaali yhteisöllisyyttä: virallisten etäpalavereiden ohella järjestäkää vapaamuotoisia virtuaalikalavereita ja etäjumppahetkiä.
6. Vähennä videopalavereita: tutkimusten mukaan useampi videopalaveri päivässä lisää väsymystä.

ETÄTYÖ ANTAA HYVÄT MAHDOLLISUUDET TYÖN TUUNAAMISELLE!!

Omat suunnitelmat ja muistiinpanot

Työn tuunauksen huomiointi



Vuorokausirytmien huomiointi

Palautumisen edistäminen

Vuorotöihin tai etätöihin sopeutuminen

Lähteet:

Akava. 2019. Etätyö. Saatavilla: <https://akava.fi/tietoa-tyosta/etatyo/>

Carve- hanke. Energisoidu vuorokausirytmiiin perustuvalla työn tuunauksella – mikrokurssi. Saatavissa: <https://pulse.xamk.fi/product/energisoidu-vuorokausirytmiiin-perustuvalla-tyon-tuunauksella-2/>

Carve project. Circadian energy. saatavissa: <https://gratistoolbox.wixsite.com/circadian-energy/home>

Elo. 2020. Etätyöstä on tullut uusi normaali- näin otat siitä irti parhaat puolet. Keskinäinen Työeläkevakuutusyhtiö Elo. Saatavissa: https://www.elo.fi/elomedia/2020/etatyosta-on-tullut-uusi-normaali-%E2%80%93-nain-otat-siita-irti-parhaat-puolet?sc_lang=fi-fi

Fennia. 2020. Oletko aamu- vai iltavirkku? - Tunnista oma kronotyyppisi ja optimoi työpäiväsi. Fennia- konserni. Saatavissa: <https://www.fennia.fi/sisaltostudio/oletko-aamu-vai-iltavirkku-tunnista-oma-kronotyyppisi-ja-optimoi-tyopaivasi>

Harju, L., Aminoff, M., Pahkin, K. & Hakanen, J. 2015. Inspistä! Työn tuunaajan inspiraatiokirja. Työterveyslaitos. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyon-tuunaajan-inspiraatiokirja.pdf>

Heikkilä, P., Tikkamäki, K., Rytövuori, S., Ainasoja, M. & Oksman, V. 2016. Älä tule paha stressi- tule hyvä stressi- Keinoja stressin paremman puolen löytämiseksi. Eustress- tiimi. Saatavissa: https://www.vttresearch.com/sites/default/files/julkaisut/muut/2016/Eustress-Ala_tule_paha_stressi.pdf

Hoffman, T. Miksi päivälläkin pitäisi palautua. Firstbeat Technologies Oy. Saatavissa:

<https://www.firstbeat.com/fi/blogi/miksi-paivallakin-pitaisi-palautua/>

Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J. & Hakola, T. 2017. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. Työterveyslaitos. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/135639>

Jäntti, T., Pitkänen, D. & Ylikortes, M. 2021. Hyvää etätyötä- Ideoita etätyössä menestymiseen. Emooter. Saatavissa: <https://www.emooter.com/fi/etatyo/>

Leino, S. Hyvä esimiestyö etätyössä – mistä se koostuu? Turku amk. Saatavissa:

<https://www.turkuamk.fi/fi/ajankohtaista/2558/hyva-esimiestyo-etatyossa-mista-se-koostuu/>

Mäkelä, T. & Tanskanen, M: 2021. Tuunaa etätöitäsi vuorokausirytmisi avulla! Xamk. Read 2/2021. Saatavissa: <https://read.xamk.fi/2021/kestava-hyvinvointi/tuunaa-etatoytasi-vuorokausirytmisi-avulla/>

Männikkö, M. 2019. Tuunaa itse työsi. Xamk Read. 3/2019. Saatavissa: <https://read.xamk.fi/2019/kestava-hyvinvointi/tuunaa-itse-tyosi/>

Männikkö, M. 2019. Hallitse aikaasi, kalleinta resurssiasi. Xamk Read 4/2019. Saatavissa: <https://read.xamk.fi/2019/kestava-hyvinvointi/hallitse-aikaasi-kalleinta-resurssiasi/>

Partonen, T. 2020. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013

Sarkkinen, M. 2019. Viisi vinkkiä parempaan ajanhallintaan työssä. Työpiste. Työterveyslaitos. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/viisi-vinkkia-parempaan-ajanhallintaan-tyossa/>

Sarkkinen, M. 2021. Auta aivojasi etätyössä. Keskity yhteen asiaan kerrallaan. Työpiste. Työterveyslaitos. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/auta-aivojasi-etatyossa-keskity-yhteen-asiaan-kerrallaan/>

Tanskanen, M., Kumpulainen, S., & Mäkelä, T. Carve: Rytmitä päiväsi- jaksat paremmin. Henkilökohtainen vuorokausirytmisi huomioimalla puhtia työpäivään. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/carve-vuorokausirytmiiin-perustuva-tyon-tuunaaminen/>

Tanskanen, M. 2019. Vuorokausirytmiiä optimoimalla parempaan työhyvinvointiin. Xamk Read. 4/2019. Saatavissa: <https://read.xamk.fi/2019/kestava-hyvinvointi/vuorokausirytmia-optimoimalla-parempaan-tyohyvinvointiin/>

Tanskanen, M. 2020. Työhyvinvointia ja stressiä voidaan mitata nykyään monin eri keinoin. Xamk. Next. Saatavissa: <https://next.xamk.fi/ammattitaidolla/tyohyvinvointia-ja-stressia-voidaan-mitata-nykyaan-monin-eri-keinoin/>

Tanskanen, M. 2021 Työkaluja stressin vähentämiseen ja palautumiseen. Xamk. Read 2/2021. Saatavissa: <https://read.xamk.fi/2021/kestava-hyvinvointi/tyokaluja-stressin-vahentamiseen-ja-palautumiseen/>

Tanskanen, M. & Immonen P. 2021. Miten vuorotyötä tekevä voi tuunata työtään. Xamk. Next. Saatavissa: <https://next.xamk.fi/ammattitaidolla/miten-vuorotyota-tekeva-voi-tuunata-tyotaan/>

Tuominen, S. Vuorotyössä terveellisten elämäntapojen merkitys korostuu. Firstbeat Technologies Oy. Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/vuorotyossa-terveellisten-elamantapojen/>

Tuominen, S. 2020. Mitä palautuminen tarkoittaa? Firstbeat Technologies Oy. Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mita-palautuminen-tarκοittaa/>

Työterveyslaitos. Suosituksia työvuorojen suunnitteluun. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyo aika/vuorotyö/suosituksia-tyovuorojen-suunnitteluun/>

Työterveyslaitos. Työhyvinvointi. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos. Työn imu. Saatavissa:

https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/09/TTL_tyonimu.pdf

Työterveyslaitos. Työn tuunaaminen. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/tyon-tuunaaminen/>

Walker, M. 2019. Miksi nukumme- Unen voima. Helsinki: Tammi.

”Omaan vuorokausirytmiiin ja energiatasoihin perustuva työn tuunaaminen antaa avaimet parempaan työhyvinvointiin.”



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Active Life Lab



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu