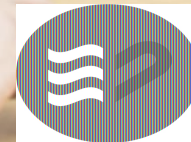


## Työyhteisön sisäisten hyvinvointimentoreiden verkosto -hanke

Helsingin Diakonissalaitos  
kehityshankkeen #200343  
loppuraportointi 28.9.2021



Työsuojelurahasto  
Arbetskyddsfonden  
The Finnish Work Environment Fund



Diakon  
laitos



IhanaElo

# Hankkeen tavoitteet ja hyödyt toteutuivat

- **Pysähtyminen** ja oman hyvinvoinnin asettaminen prioriteetilistan kärkisijoille – kun voit itse hyvin, pystyt tukemaan muita voimaan paremmin.
- Osallistujista rakentuva **verkosto aktivoi henkilöstöä** työterveyden tuen rinnalla yksilöllisiin, omia voimavaroja tukeviin toimenpiteisiin.
- Esimerkin voimalla yksilöllisestä hyvinvoinnista ja samalla koko työyhteisön **hyvinvoinnista** tulee askel kerrallaan **keskeinen arvo työyhteisön toiminnalle**.
- Osallistajat ovat saaneet omien kokemusten ja ryhmätapaamisten kautta **työvälineitä henkilöstön hyvinvoinnin tukemiseen**.
- Hanke **on kehittänyt työpaikan yhteisöllisyyttä**. Työyhteisöön **sitoutuminen ja työnantajakuva ovat vahvistuneet**.
- Organisaatioiden välisten kokemusten ja käytäntöjen jakamisella on vahvistettu hyvinvoinnin kehittämiseen liittyvää tietotaitoa.



# Olemme kehittäneet osaamista

- **Rutiinien muokkaamiseen** – luopumiseen ja uuden rakentamiseen.
- **Pysähtymiseen sekä itsen ja muiden kuunteluun**, jotta näkee olennaisen ja tekee oikeita asioita fiksummin.
- **Itsensä johtamiseen ja itsetuntemukseen**, joilla on suora vaikutus vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin.

Merkittävintä lisäarvoa ovat tuottaneet ryhmätapaamisten ja yksilöllisten kokemusten kautta esiin nousseet oivallukset, joiden avulla tuemme hyvinvointia niin yksilön kuin työyhteisön näkökulmasta.



# Hyvinvointimentoreiden verkoston rakentaminen

RAKENNAMME HYVINVOINTIMENTOREIDEN VERKOSTON ~ 10 kk

Mentorin omat hyvinvointiaskeleet, tukena hyvinvoinnin seurantalomake

HR-työpaja  
Hankkeen  
suunnittelu

Oppimista tukevat luennot ja oppimistehtävät  
Oma oivalluspäiväkirja  
Mentorointiharjoitukset

HR-työpaja  
Toiminta-  
mallien  
käyttönoton  
varmistaminen

Hank-  
keen  
kick off

Loppu-  
seminaari

Hyvinvointimentoreiden tapaamiset =  
Kick off + 8 työpajaa á 3h 3 viikon välein + loppuseminaari  
*Kick off ja loppuseminaari koko yksikölle/organisaatiolle*

Tapaamiset sisältävät **oman osaamisen kehittämisen työpajan**

Organisaa-  
tioiden  
välinen  
käytäntöjen  
levittäminen  
ja  
kokemusten  
jakaminen

# Työpajoissa yhdessä kehittäen

- Työyhteisön yhteisellä kick off -päivällä ja loppuseminaarilla olemme sitouttaneet koko organisaatiota.
- HR-työpajoilla ja säännöllisellä tiiviillä yhteistyöllä olemme varmistaneet hankkeen sujuvuuden ja kehitettyjen toimintamallien juurtumisen arkeen.
- Jokaiseen mentoreiden työpajaan olemme yhdistäneet vahvasti osaamisen kehittämisen. Työpajoissa olemme koonneet ja kokeilleet yhdessä työvälineitä ja menetelmiä, joita mentorit voivat jatkossa käyttää omissa työyhteisöissään hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Yhteisellä työpajalla olemme tukeneet hankkeeseen osallistuvien organisaatioiden välistä tiedon, kokemusten ja osaamisen vaihtoa. Hyvinvointimentoreiden verkosto toimii parhaimmillaan yli organisaatorajojen.



# Mentoreiden työpajojen toteutuneet aiheet

1. Mitä mentorointi on? & Ravitseminen ja oman tavoitteen asettaminen
2. HDL:n käytössä olevat hyvinvoinnin tukirakenteet, toimintamallit ja roolit
3. Psykologiset perustarpeet ja niiden vaikutus vuorovaikutukseen
4. Työn merkityksellisyys



# Mentoreiden työpajojen toteutuneet aiheet

5. Sovinto ja turhaumat
6. Positiivinen psykologia ja vahvuudet
7. Työn imu ja resilienssi
8. Itsemyötätunto

**LISÄKSI:** Hankkeen aikana on koottu hyvinvointimentorin työkalupakki.



# Hyvinvointimentorien toiminta koetaan tärkeäksi

Hankkeen loppuraportoinnin yhteydessä koottu palaute kertoo, että

- Hyvinvointimentoreiden verkosto koetaan työyhteisölle erittäin tärkeäksi 4,6 (1-5 asteikolla)
- Hankkeeseen osallistuminen oli mukavaa ja sitoutti niin hyvinvointimentoritoimintaan kuin organisaatioon, kummankin arvio 4,4
- Keskimäärin työpajoihin osallistui 8 mentoria yhdeksästä.





# Hyvinvointimentoritoiminta tarvitsee aikaa

- Hanke edisti hieman myös omaa hyvinvointia, mutta oman työn ja hyvinvointimentoritoiminnan yhdistäminen koettiin kuormittavaksi. (Edisti omaa hyvinvointia 3,3, asteikolla ei edistänyt yhtään - edisti paljon)
- Valmius aloittaa hyvinvointimentorina toimiminen sai arvion 3,6. Osa kaipaa enemmän tukea käynnistymiseen ja lisää työkaluja toimintaansa.
- Hankkeen fasilitaattorit IhanaElo Oy:n Terhi Kolari ja Alisa Yli-Villamo saivat toiminnastaan arvosanaksi 4,1.



# Kolme keskeistä huomiota mentoreilta

- Hanke on saanut oivaltamaan, miten tärkeää on huolehtia omasta hyvinvoinnista.
- Olemme koonneet konkreettisia työkaluja arjen pienten tekojen tekemiseen ja hyvinvointia edistävien kohtaamisten lisäämiseen.
- Tarve hyvinvointimentoreiden toiminnalle on suuri. Meidän tulee säilyttää verkostomme yhdessä tekemisen voima ja varmistaa, että hyvinvointia edistäville teoille on aikaa.





# Alisa Yli-Villamo

KTM, liiketalouden ja muutosjohtamisen ammattilainen  
Hyvinvointialan yrittäjä, IhanaElo Oy  
IhanaElo®-hyvinvointiohjaaja, kouluttaja ja luennoitsija  
LCF Life Coach®  
BrainID® -mentor, Firstbeat-asiantuntija ja sertifioitu  
TRE-ohjaaja

[alisa@ihanaelo.fi](mailto:alisa@ihanaelo.fi)

045 126 1100

[LinkedIn Alisa Yli-Villamo](#)

[Twitter @alisa\\_yv](#)

[www.ihanaelo.fi](http://www.ihanaelo.fi)



# Terhi Kolari

YTM, aikuiskouluttaja.

Johtamisen ja esimiestyön, HR:n ja organisaatioiden kehittämisen ammattilainen

IhanaElo®-hyvinvointiohjaaja

BrainID®-mentor ja Firstbeat-asiantuntija

Hyvinvointialan yrittäjä

[terhi@ihanaelo.fi](mailto:terhi@ihanaelo.fi)

040 5232118

[LinkedIn Terhi Kolari](#)

[Twitter @TerhiKolari](#)



I h a n a E l o <sup>®</sup>