

# Hankkeen loppuraportti

## Lähtökohta

Finnmotion-hankkeen lähtökohtana oli tuoda uusi malli työhyvinvoinnin kehittämiseen. Uutuusarvona hankkeessa oli, että se yhdistää uudella tavalla mielen ja kehon harjoittamisen ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja omanarvontunnon kasvuun vaikuttaen samalla työyhteisön vuorovaikutussuhteiden myönteiseen kehittymiseen. Menetelmä hyötynä on, että sitä voidaan toteuttaa osana työpäivää ja menetelmän omaksuneet voivat hyödyntää sitä jatkossa kaikkialla oman hyvinvointinsa edistämiseen.

Tavoitteena hankkeessa oli kunnan työhyvinvoinnin kulttuurin muutos. Tällä mallilla tavoiteltiin työntekijöiden kiinnostumista oman hyvinvointinsa edistämisestä ja tarjottiin mahdollisuus oman työpäivänsä lomassa hyödyntää mallin harjoitteita. Kyse on mielen ja kehon yhdistävästä menetelmästä, jossa ymmärretään, miten mieli vaikuttaa kokemukseemme työstä, itsestämme ja työtovereistamme. Tavoitteena oli, että hankkeeseen osallistuvat saavat kokemuksen siitä, miten heidän ajattelunsa vaikuttaa heidän kokemukseensa ympäröivästä maailmasta. Samalla menetelmä vaikuttaa konkreettisesti osallistujien ryhtiin ja kehon tasapainoon, jotka vaikuttavat positiivisesti osallistujien keholliseen hyvinvointiin.

Menetelmänä käytettiin Marja Putkiston kehittämää Finnmotion Ryhtikoulu ohjelmaa ja Method Putkisto -opetusmenetelmää.

Hailuodon kunnan sadasta työntekijästä hankkeeseen ilmoittautui 32.

## Hankkeen toteutuminen

Hanke aloitettiin helmikuun alussa 2020 ja saatettiin loppuun kesäkuun puolessa välissä. Hanke oli suunniteltu läpivietäväksi n. 12 viikossa. Tähän ajanjaksoon osui koronapandemia ja aikataulu venyi n. kuukaudella.

Hanke aloitettiin workshopilla ja siitä siirryttiin 6 viikon käytännön oppimisen tason harjoitteluun. Jokaisella viikolla oli oma teemansa ja tarkat, kohdennetut harjoitteensa. Harjoitteista annettiin jokaiselle myös kirjalliset ohjeet. Kukin osallistuja toisti ne itsenäisesti tehden 3-6 minuuttia päivittäin. Viikon aluksi harjoitteet ja teemat käytiin läpi yhteisessä ohjatussa harjoitustuokiassa. Pandemian vuoksi paikan päällä tapahtuvasta ohjauksesta siirryttiin online-ohjaukseen viikolla 5. Viikot 7-12 ovat itsenäistä

harjoittelua ja teemojen sisäistämistä fyysisesti, emotionaalisesti ja psyykkisesti. Projektin kokoava

## AIKAJANA n. 12 viikkoa



yhteenveto workshop pidettiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen etäyhteyksien avulla.

Harjoittelussaan osallistujat hyödynsivät ryhtilataamon pienvälineitä.

Kokonaisuutena hankkeen missiona oli tietoisuuden avartuminen siitä, miten kukin vaikuttaa ympäristöönsä ja miten se, kuinka kehollisesti kannan itseäni, vaikuttaa kokemukseen ympäristöstä ja muista. Tämä ymmärrys antaa mahdollisuuden uuden organisaatiokulttuurin rakentumiselle.

## Tulokset

Finnmotion Ryhtikoulun tavoitteena oli kunnan työhyvinvoinnin kulttuurin muutos. Kunnanjohtaja Aki Heiskasen sanoin, jos tämä projekti muuttaa yhden ihmisen elämän, se on onnistunut.

Loppuhaastatteluiden perusteella on vaikutettu useampien ihmisten elämään. Finnmotion antoi käytännön työkaluja työhyvinvoinnin parantamiselle kehollisina harjoitteina ja uusina ajatusmalleina.

Loppuhaastatteluissa osallistujat kertoivat, kuinka Finnmotion paransi oman kehon tuntemusta ja tietoisuutta omasta ryhdistä. Tämä on oleellinen asia tiedostaa, jotta tasapaino-, liike- ja asentoaistia degeneroittava ryhtieroosio voidaan pysäyttää ja ryhtiä voi itsenäisesti parantaa. Ryhtieroosion oireista kärsitään ja nyt Finnmotion auttaa tunnistamaan itse syyn ja antaa välineet ryhtieroosion pysäyttämiseen.

Työntekijät ovat hankkeen tuloksena motivoineet tekemään harjoitteita työpäivän aikana ja myös vapaa-aikanaan. He hyödyntävät menetelmän keinoja luovasti ja monipuolisesti oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

Kokemus itsestä ja itsearvontunnosta ovat vahvistuneet: Hankkeeseen osallistuneet kokevat työnsä, työntekijän ja työtoverinsa myönteisemmin. Hanke vaikutti positiivisesti työilmapiiriin. "Kaiken kaikkiaan

hyvä projekti." Varsinkin yhdessä harjoittelu koettiin "kivana, tosi hyvänä ja innostavana". "Kunpa kaikki pääsisivät mukaan."

Finnmotion antoi syyn suoda itselleen hetki työpäivän keskellä ja jo pieni harjoitushetki selkeytti ajatuksia. Eräälle osallistujalle Finnmotion antoi merkityksellistä ajateltavaa muuten rutiinilla tehtäviin työtoimiin.

Finnmotion auttoi huomioimaan omaa vireystilaa ja vaikutuksesta itseensä ja työyhteisöön... Vuorotyötä tekevä osallistujaa kuvasi, miten yöllä hän oli tehnyt muutaman harjoitteen ja huomanneen vireystilansa nousseen. Hän oli pyytännyt myös muita (ei Finnmotioniin osallistuvia) mukaan.

"Ihan mahtavaa on ollut. Olen saanut paljon apua ja huomattavia asioita on tapahtunut kehossa. Olen tietoisempi asennoistani. Tuntuu, että olen suoremassa, keho ei ole niin toispuoleinen, osaan kävellä (jalka ei enää laahaa), liikelaajuutta on tullut lisää ja rentoutta yläkroppaan. Töitä on vielä paljon, mutta paljon on jo tapahtunut. Tulee jäämään osaksi elämää."

Finnmotion Ryhtikoulu antoi luvan käyttäytyä työpaikalla totutusta poikkeavasti. Hailuodon kunnantalolla asioidessa voi törmätä kunnanjohtajaan, joka ulkoisesti näyttää tasapainottelevan ja pallottelevan, mutta ajatuksellisesti tekee tarkkaa ja kohdennettua kehotyöskentelyä työhyvinvoinnin edistämistä muutaman minuutin työpäivän lomassa.

Hailuodon kunnan viimeisin sairauspoissaoloprosentti oli vain 1,3% kun se oli pari vuotta sitten yli 10 %.

## Poikkeusajan vaikutukset tuloksiin

Koronan myötä suuri osa myös Ryhtikouluun osallistujista vaihtoi etätöihin. Tämä vaikutti omaan kotioiloissa tehtävään harjoitteluun. Työpaikalla oli näkyvillä käytettävät pienvälineet (Ryhtikatalysaattorit) ja jo niiden näkeminen assosioitui ryhtiin ja harjoitteluun.

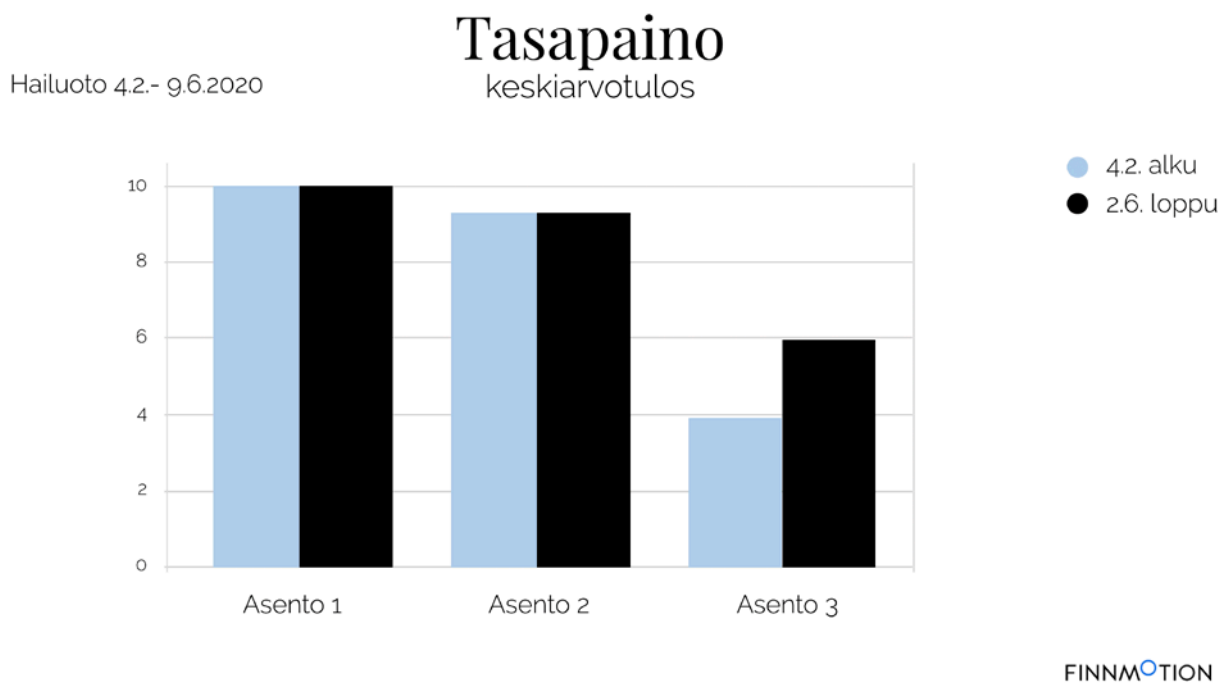
Työpaikalla motivoi myös yhdessä harjoittelu ja spontaanit kutsut mukaan harjoittelukaveriksi. Koska kotona käytössä ei ollut kaikkia pienvälineitä, kertoivat osallistujat myös harjoittelun hiipuneen osin tämän vuoksi, koska suurin motivaattori oli kannustava työkaveri.

Alussa otetut kuvat ryhdistä seisoma-asennossa jäivät onlineen siirryttäessä vaille loppukuvia ja näin visuaalista vertailua ryhdistä ei voitu tehdä.

Kaiken kaikkiaan hankkeen lopputulokset ovat hyvät, koska muutos, joka kannetaan mukana omassa ajattelussa, ei ole niin riippuvainen työn tekemisen paikasta.

## Tasapaino

Ryhtikoulu on parantanut osallistujien tasapainoa. Mittaus suoritettiin ennen ohjelman alkua 4.-5.2.2020



sekä lopussa 1.-2.6.2020.

Mittaus suoritettiin seisoma-asennossa ensin silmät auki ja sitten kiinni. Tavoite oli seistä horjumatta 10 sekunnin ajan. Mittausasennoissa 1 ja 2 tulokset olivat jo alussa hyvät. Loppumittauksissa (asennot 1 ja 2) syntyi vain yksilöllisiä eroja, ryhmän keskiarvo pysyi samana. Asento 3 on mittausasennoista haastavin ja ryhmän keskiarvotuloksessa näkyy huomattava 2 sekunnin parannus.

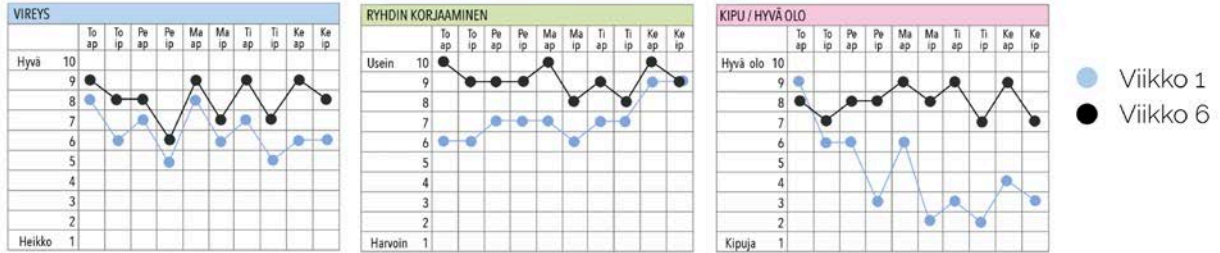
### Itsearviointi

Ylemmässä kuvassa osallistuja on arvioinut omaa vireyttään, ryhdin korjaamista ja kipu/hyvää oloa merkiten joka työpäivältä aamupäivän ja iltapäivän tuntemuksen. Tulos viikkojen 1-6 välillä on

huomattava. Parannusta on tapahtunut kaikilla arvioituilla osa-alueilla. Merkittävin tulos on kipujen

# Itsearviointi esimerkki tulos

Hailuoto 4.2.- 9.6.2020



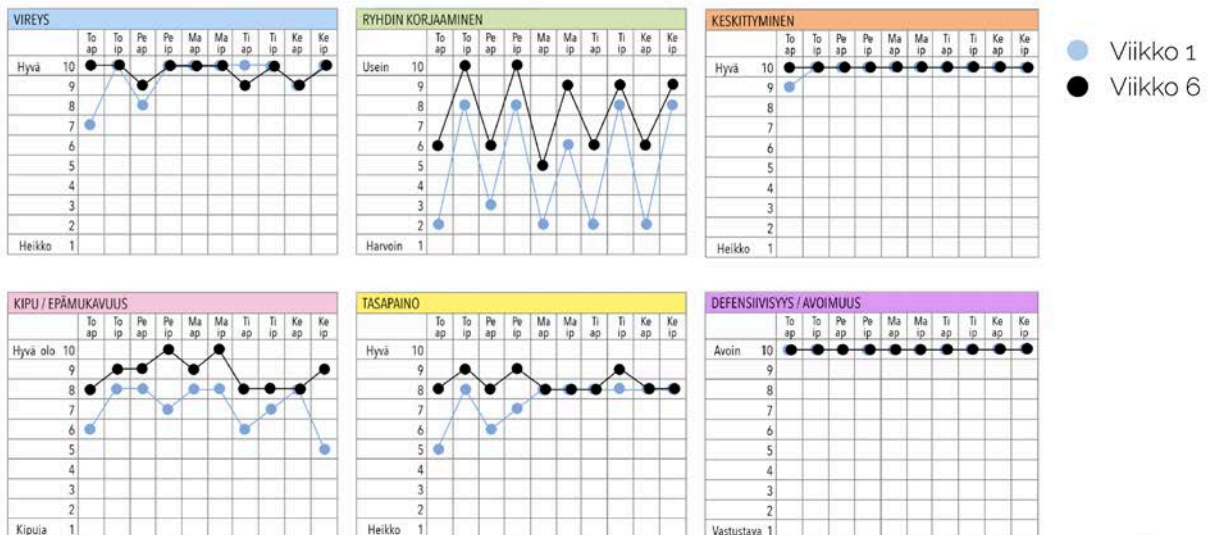
FINNMOTION

poistuminen ja muuttuminen hyvään oloon.

Alemmassa kuvassa toinen osallistuja on arvioinut omaa vireyttään, ryhdin korjaamista, kipu/hyvää oloa, tasapainoa, keskittymistä ja defensiivisyyttä/avoimuutta merkiten joka työpäivältä aamupäivän ja iltapäivän tuntemuksen. Tuloksesta näkyy ryhdin korjaamisen muuttuminen toistuvaksi tavaksi, joka ensimmäisellä viikolla aamupäivisin usein unohtui lähes kokonaan. Myös kipujen väheneminen näkyy positiivisesti. Muutoin jo lähtötilanne on ollut varsin hyvä.

# Itsearviointi esimerkki tulos

Hailuoto 4.2.- 9.6.2020



FINNMOTION

## Kehitettävää

Vaikka suurin osa osallistujista ymmärsi hyödyn siitä, miten oma ajattelu on avain muutokseen sekä suhteessa itseensä että suhteessa ympäristöön, pieni osa osallistujista kaipasi lisää ohjattuja harjoitteluhetkiä. Eräs osallistuja kertoi kaipaavansa eniten ”konkretiaa, kun ei itse jaksaa ajatella, haluaisi vaan liikkua ilman ajatusta.”

Yhtenä kehitystavoitteena on luoda Finnmotion Ryhtikouluun malli, jossa muodostetaan organisaation sisään oma Ryhdittäjä. ”Työyhteisöissä olisi ollut hyvä olla yksi tai useampi päätsemppari, joka olisi patistanut muita tekemään harjoitteita.”

Finnmotion vaikutti osallistujien työhyvinvointiin positiivisesti ja mitattavasti. Osin päästiin myös siihen tavoitteeseen, että osallistujat pystyivät omalla esimerkillään, olemuksellaan ja vuorovaikutuksellaan vaikuttamaan projektin ulkopuolelle jääneisiin kollegoihin. Jos läpi Finnmotion voitaisiin viedä systemaattisesti läpi koko organisaation, vaikutus olisi mittavampi.

Finnmotion yhdistää uudella tavalla mielen ja kehon harjoittamisen. Mitkä ovat tämän pitkäaikaiset tulokset kokonaisvaltaisen työhyvinvointiin, ne voidaan todentaa vasta myöhemmin.