

s

o

m

a n

a

Johtamislupaukset organisaation johtamiskulttuurin edistäjinä, vuorovaikutus ja hyvinvointi –hanke

Sanoma Media Finland Oy kehityshankkeen #22150 loppuraportointi 14.6.2023



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Tuemme johtamislupauksen toteutumista

Johtamislupaukset

Luotan ammattilaiseen

Jaan tietoa ja vastuuta.
Kuuntelen. Opin toisilta.

Teen tilaa ilolle

Olen kiva. Tuon hyvää energiaa.
Nautin työstä.

Kannustan uskaltamaan

Kerron miksi.
Valmennan. En jätä yksin.

Kohtaan ihmisen ihmisenä

Olen läsnä ja aito.
Kerron asiat niin kuin ne ovat.
Kiitän.

Varmistamme, että johtamislupaukset ovat läsnä hankkeen jokaisessa kohtaamisessa.

Vahvistamme kohtaaminen kerrallaan yhteisöllisyyttä ja kehitämme esimies- ja strategiatyötä.

Parannamme hyvinvointia ja oppimista.

Siirryimme hankkeen toiseen vaiheeseen

Johtamislupaukset organisaation johtamiskulttuurin edistäjänä -hanke 3/2021 - Q1/2024
Sisältöä suunnitellaan ja kehitetään ketterästi jatkuvan parantamisen ajattelua hyödyntäen

Q2/21-Q2/22:
Toimintamallien kehittäminen

Q3/22-Q2/23:
Vuorovaikutus ja työhyvinvointi *

Q3/23-Q1/24: Palvelumuotoilu ja
käyttöönoton varmistaminen

Organisaation olemassa olevien taitojen hyödyntäminen, vertaisoppiminen ja valmentavan otteen vahvistaminen. Lopputuloksena prosessit, toimintamallit ja sekä sisäiset että ulkoiset palvelut tukevat johtamislupausten toteutumista ja vastaavat henkilöstön ja organisaation tarpeisiin.

Kick
-off

Q2/
2021

Q3/
2021

Q4/
2021

Q1/
2022

Q2/
2022

Q3/
2022

Q4/
2022

Q1/
2023

Q2/
2023

Q3/
2023

Q4/
2023

Q1/
2024

*Toisen vaiheen kehitystyön rungon muodostavat:

- Sanomien hyvinvointikoutsien työpajat
- Hankejohton ja ulkoisten asiantuntijoiden työpajat
- Sanomien hyvinvointikoutsien työpajojen välissä tapahtuva koko organisaatiota sitouttava kehittäminen ja käytännön toimenpiteet. Tavoitteena johtamiskulttuurin kehittäminen vuorovaikutusta ja työhyvinvointia edistäen.

Loppu-
semi-
naari

Sanoman hyvinvointikoutsien osaaminen vahvistui

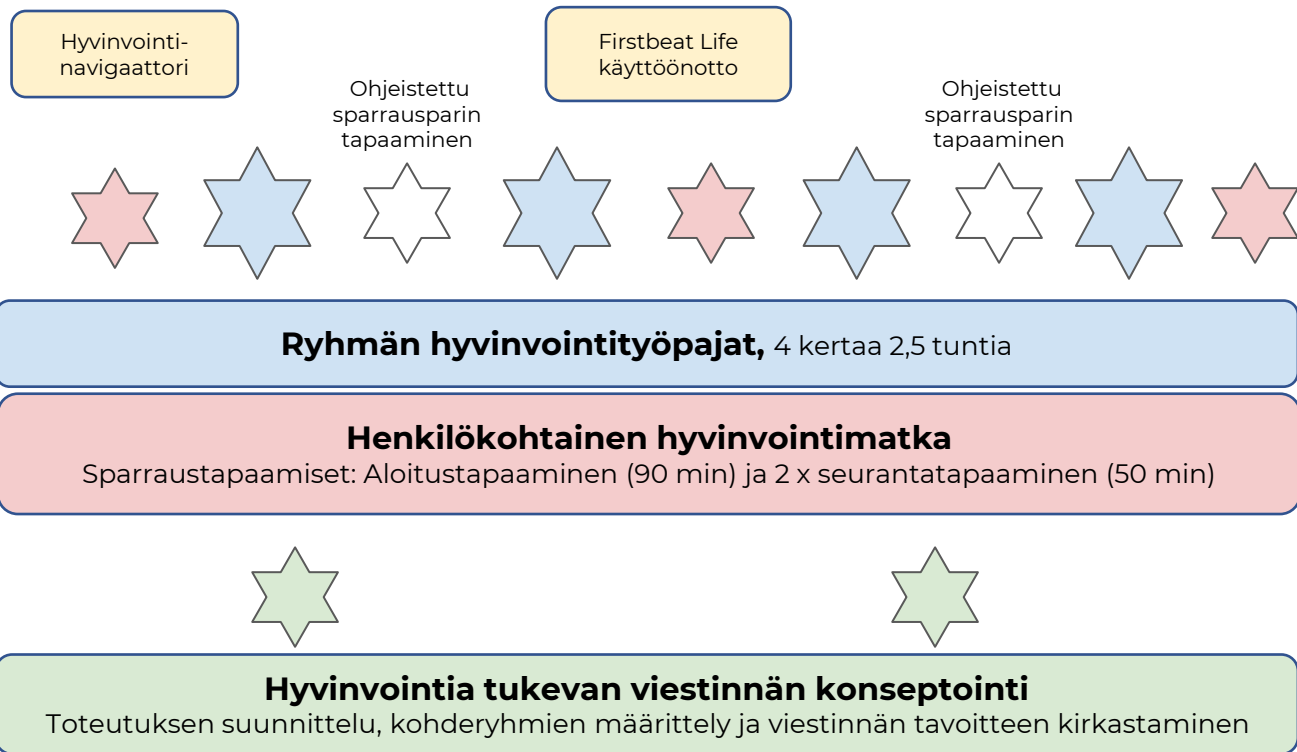
Tavoitteemme toteutuivat:

- Sanoman hyvinvointikoutsien tieto ja taito hyvinvoinnista ja valmentamisesta lisääntyi
- Hyvinvointia tukevat viestintätavat selkeytyivät.
- Hyvinvointia edistävän toiminnan verkoston vahvistui ja kokosimme työkaluja hyvinvointia tukevien toimien vaikuttavuuden mittaamiseen.

Hankkeeseen osallistuminen **edellytti Sanoman hyvinvointikoutseilta noin kahden päivän työpanosta kuukaudessa** - päivän työpajoihin ja organisaation kanssa toteutettuihin harjoituksiin sekä päivän itsenäiseen perehtymiseen ja kehitystyöhön.



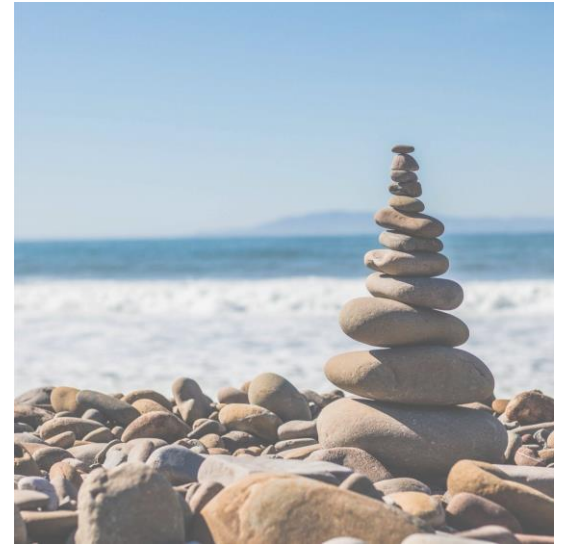
Hyvinvoinnin peruspilarit, 6 kk: Q3-Q4/2022



Johtamislupaukset ovat läsnä jokaisessa kohtauksessamme

Hyvinvoinnin peruspilarit sisältävät

- **Henkilökohtaisen hyvinvointimatkan** oman hyvinvoinnin edistämiseksi ja kokemuksen kautta syntyvien oivallusten keräämiseksi.
- **Hyvinvointinavigaattorin** itsetuntemuksen kehittämiseksi ja hankkeen vaikuttavuuden mittaamiseksi.
- **Firstbeat Life -palvelun** organisaation työhyvinvointia kuormittavien osa-alueiden kartoittamiseksi.
- **Työpajat** hyvinvointia tukevan valmennuksen työvälineiden kokeilemiseksi ja valmennuksellisen otteen kehittämiseksi.
- **Sparrausparin** tapaamiset nopeuttavat oppimista ja tiivistävät ryhmän yhteistyötä
- Oppimista ja kehitystyötä täydentävät verkossa itsenäisesti läpikäytävät viikoittaiset luennot, lisämateriaalit ja tehtävät.
- Organisaatiossa toteutettavat harjoitukset työpajojen välillä.



Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin teemat

Henkilökohtaisen hyvinvointimatkan ja hyvinvointikoutsin polun peruspilareiden aiheita ovat:

- **Hyvinvointikoutsina toimiminen ja oma hyvinvointi**
- **Ravinto ja painonhallinta** (suomalaiset ravitsemussuositukset) - ruokarytmi, aterioiden koostaminen, juomat
- **Liikunta ja arkiaktiivisuus** (UKK-instituutin liikuntasuositukset) - vähemmän istumista, mieleistä aktiivisuutta monipuolisesti
- **Uni ja palautuminen** - unen vaaliminen, palautumisen erilaiset keinot
- **Salliva suhtautuminen elämään** - vahvuudet, voimavarat, itsemyötätunto, kulttuuri, ihmissuhteet



Hyvinvointityöpajojen teemat syksy 2023

Luontainen tyyli

Tavoite:

Itsetuntemuksen lisääminen

Käsiteltäviä teemoja:

Hyvinvointinavigaattorin oivalluttamana luontaisen tyylin hyödyntäminen, askelmat hyvinvointimatalle

Alustaja

wellbeing factory

Työn tuunaaminen terveellisemmäksi

Tavoite:

Keinoja työn tauottamiseen ja voimavarojen vahvistamiseen

Käsiteltäviä teemoja:

Firstbeat Lifemetricsin datan hyödyntäminen tuottavuuden ja hyvinvoinnin kasvattamisessa

Alustaja

Firstbeat

Ennakoivaa aivoterveyttä

Tavoite:

Aivoterveystieteen elementtien ymmärtäminen

Käsiteltäviä teemoja:

Riskitekijät, vastuut ja mahdollisuudet aivoterveystieteen edistämiseen

Alustus

Aivojen hyvinvointia edistävän hankkeen vaikuttavia tuloksia, BrainID-mittarina.

Positiivinen kierre

Tavoite:

Vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen

Käsiteltäviä teemoja:

Vahvuudet, merkityksellisyys, ihmissuhteet, aikaansaaminen

Alustus

Hyvinvointi positiivisen psykologian mukaan

Työhyvinvoinnin edistäminen, Q1/23-Q2/23

Firstbeat Life
käyttö jatkuu

Hyvinvointi-
navigaattori



Firstbeat Life ja Hyvinvointinavigaattori -käyttökoulutus

Ryhmän työhyvinvoinnin työpajat, 4 kertaa 2,5 tuntia

Henkilökohtainen sparraustapaaminen, 1 kertaa 50 min
valmentajamentorointi



Hyvinvointia tukevan viestinnän konseptointi

Viestinnän työkalupaketin rakentaminen, digitalisointi ja käyttöönotto

Johtamislupaukset ovat läsnä jokaisessa kohtaamisessamme



Työhyvinvoinnin työpajojen teemat kevät 2023

Psykologiset perustarpeet ja vuorovaikutus

Tavoite:

Omien ja toisten tarpeiden tunnistaminen

Käsiteltäviä teemoja:

Perustarpeet, tunteet, vaikutus ihmissuhteisiin ja yhdessä tekemiseen.

Merkityksellisyys

Tavoite:

Työn merkityksellisyyden osaluoiden tunnistaminen

Käsiteltäviä teemoja:

Työn merkityksellisyyden elementit - näkökulminä minä, sinä, me

Ymmärryskeskeisyys

Tavoite:

Energian suuntaaminen uudelleen

Käsiteltäviä teemoja:

Turhauma tunteena, ymmärryskeskeisyyden työkalut

Lisää tuottavuutta

Tavoite:

Innostumisen ja myötäinnostumisen lisääminen

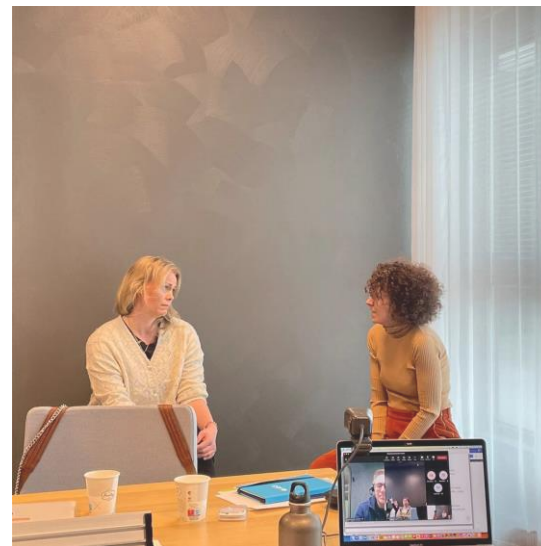
Käsiteltäviä teemoja:

Innostumisella tuottavuutta, myötätunnon rinnalle lisää myötäintoa

Yhdessä työpajoissa ja työyhteisössä kehittäen

Osallistujat ovat olleet erittäin sitoutuneita ja motivoituneita edistämään johtamislupausten toteutumista sekä kasvattamaan Sanoman sisäistä hyvinvoinnin ja valmentajuuden osaamista. Toteutimme hankkeen aikana:

- 8 hyvinvointia käsittelevää ja niiden edistämistä kehittävää työpajaa
- Henkilökohtaisia sparraustapaamisia sekä asiantuntijoiden että osallistujista nimetyn oman sparrausparin kanssa
- Sanoman hyvinvointikoutsien sisäisiä sparraustapaamisia toiminnan jatkuvuuden ja tarjottavien palvelujen kehittämiseksi
- Yli 300 tuntia työhyvinvointia tukevia henkilökohtaisia ja tiimitapaamisia sekä kaikkia sanomalaisia kannustavia kampanjoita.



Kuva: Valmennusharjoitus Sanoman hyvinvointikoutsit Satu Ketopelto ja Jenni Rinkinen

Hankkeen ulkoisina asiantuntijoina toimivat

- **Firstbeat Technologies Oy.** Liikuntafysiologi ja hyvinvoinnin johtava asiantuntija **Tiina Hoffman.**
- **IhanaElo Oy.** Talous- ja muutosjohtamisen ammattilainen sekä valmentaja **Alisa Yli-Villamo** hankepäällikkönä. Henkilöstöjohtamisen ammattilainen ja valmentaja **Ulla Heikkilä** yhdessä Alisan kanssa hankkeen työpajojen fasilitaattorina.
- **Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma.** Työkyvyttömyysriskin hallinnan sekä työkykyjohtamisen asiantuntija **Jaana Ahervuo.**
- **wellbeing factory Oy.** Hyvinvointivalmentaja ja -kouluttaja sekä Hyvinvointinavigaattorin kehittäjä **Petteri Korkala.**



Kuva: Työpajojen fasilitaattoreina toimivat Ulla Heikkilä ja Alisa Yli-Villamo, IhanaElo Oy

Hyvinvointiverkoston toiminta koetaan tärkeäksi

Hankkeen loppuraportoinnin yhteydessä Sanoman hyvinvointikoutseilta koottu palaute kertoo, että

- Hyvinvointikoutsien toiminta koetaan työyhteisölle erittäin tärkeäksi 4,7 (1-5 asteikolla)
- Erityisesti työpajat (4,6) ja työyhteisössä toteutetut valmentavat tapaamiset ja kampanjat (4,2) antoivat varmuutta toteuttaa hyvinvointia vahvistavia tekoja myös jatkossa.
- Hankekokonaisuus vastasi hyvin (4,2) asetettuja tavoitteita ja sitä suositellaan myös muille työyhteisöille (4,4).



Hyvinvointikoutsisi voimaannuttaa toimimaan

Sanomalaiset saivat

- mutkattoman sparrailijan hyvinvoinnin kysymyksiin
- kollegan, jota voi lähestyä matalalla kynnyksellä luottamuksellisesti
- hyvinvoinnin osaksi aitoa sanomalaisuutta

Hyvinvointikoutsit saivat

- hyvinvointiosaamista
- valmennustyökaluja
- käytännön kokemusta turvallisesti
- sparrausverkoston
- mentorin tuen valmentajuuteen
- lisää merkityksellisyyttä omaan työhön

Sanoma Media Finland sai

- uuden tavan johtaa työkykyä
- tietoa johtamisen tueksi
- vahvemman työnantajabrändin
- johtamislupaukset osaksi arkea
- lisää tuottavuutta ja iloa työhön

#HyväOllaSanomalla



Raportin on koonnut Alisa Yli-Villamo

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

alisa@ihanaelo.fi

045 126 1100

[LinkedIn Alisa Yli-Villamo](#)

www.ihanaelo.fi



I h a n a E l o [®]