



KOHTI KONTAKTIA

-kehollinen menetelmä suomalaisen työhyvinvoinnin tukemiseen

Työsuojelurahaston rahoittaman hankkeen (nro 190321) loppuraportti.

Hankeaika 1.8.2019-31.3.2020

Jyrki Rytälä, Stratego Group Oy
Minna Leno, Kaleidoscope Helsinki Oy
Kirsi Törmi, Törmi&Törmi ay

Kohti kontaktia –tuotteistus- hankkeen loppuraportti

Hankkeen tavoite ja tarkoitus

Suomalaista yhteiskuntaa leimaa kiire ja suorittaminen. Tämä näkyy myös työelämässä ja sen kokemisessa sekä ihmisten hyvinvoinnissa. Tällä tuotteistushankkeella halusimme edistää hyvää työelämää ja tarjota siihen kokonaan uudentyyppistä, kokonaisvaltaista kehollista menetelmää, joka on turvallinen, helppo ja nopea, ja jota voi käyttää missä vain, yksin tai tiimin kanssa.

Kohti Kontaktia-tuotteistushankkeemme tähtäsi työhyvinvoinnin tukemiseen helpoin kehollisin keinoin. Menetelmä herättää kehon luonnolliset voimavarat ja ottaa ne omaan ja työelämän käyttöön.

Hankkeen lopputuloksena testasimme, muotoilimme ja tuotteistimme suomalaista työhyvinvointia laajasti tukevan, skaalattavan, mitattavan ja moniin erilaisiin organisaatioihin soveltuvan toimintamallin ja sitä tukevat työvälineet. Tutkimme myös mahdollisuutta luotavan konseptin sisältöjen kouluttamisesta ohjaajille ja kouluttajille, sekä jakamista erilaisten verkkopohjaisten alustojen avulla.

Hankkeessa yhdistimme monipuolisesti työhyvinvointia tukevaa toimintaa, valmentamista, verkkopohjaisia työkaluja ja yksilön omaa edistymistä mittaavia menetelmiä. Tavoitteena on, että palvelu tai sen osia otetaan omaan harjoitteluun ja jokapäiväiseksi välineeksi oman vireyden ja läsnäolon luontiin ja jännitystilojen purkuun.

Tämä tuotteistushanke on jatkotyö aiemmin Työsuojeurahaston kanssa tehdylle pilottiprojektille, jossa käytettiin ja kehitettiin TRE-stressinpurkumenetelmää ryhmäharjoituksina mukaan lähteneiden pilottiyritysten henkilöstölle.

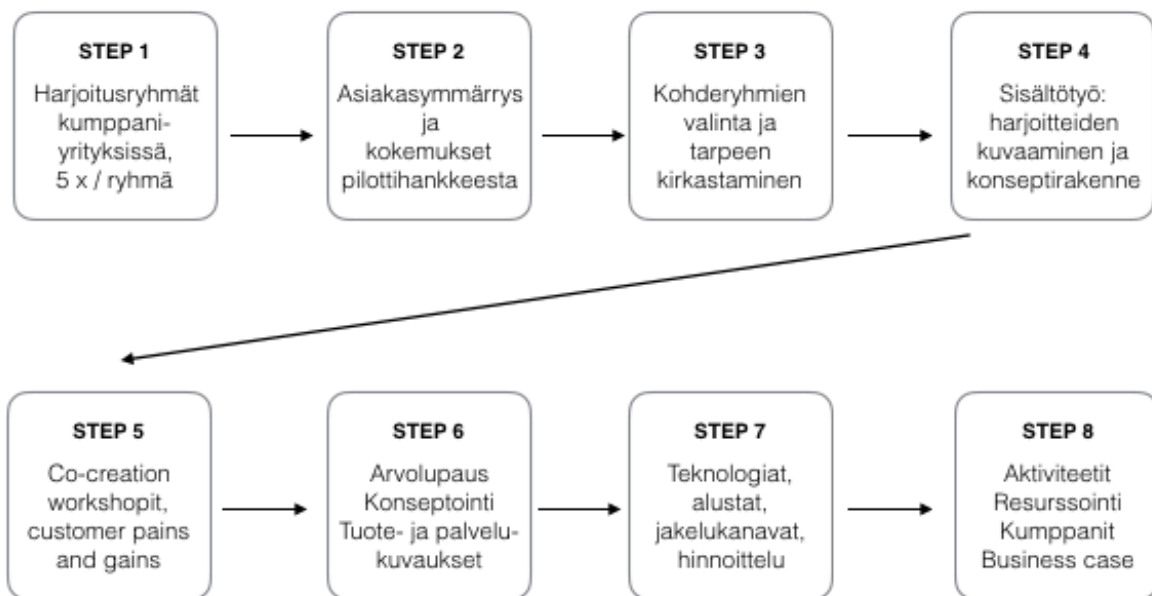
Tuotteistushankkeen tuloksena syntynyt palvelukokonaisuus soveltuu kaikille työelämän alueille skaalautuvuutensa ja yksinkertaisuutensa vuoksi. Tavoitteena on tarjota toimintaan myös paikallinen tuki.

Tuotteistushankkeen konkreettisena lopputuloksena on sisältö- ja liiketoimintasuunnitelma jonka sisältönä on:

- jakelukanavastrategia
- markkinointi ja viestintäsuunnitelma
- tuote- ja palvelukuvaukset
- digitaalisten alustojen alustavat sisällöt
- ansainta- ja hinnoittelumalli

Hankkeessa rakennetut ja kokeillut konkreettiset menetelmät on jo osin tuotettu manuaaleiksi, toiminnalliseksi verkkosivustoksi ja skaalattavaksi valmennukseksi. Valmiin tuotteen avulla käyttäjä (työntekijä, tiimi, esimies, työterveyshuolto, työn kehittäjä, päätöksentekijä) voi ottaa käyttöön helppoja menetelmiä niin yksilönä kuin tiiminäkin. Tuotteen odotetaan lisäävän työntekijöiden hyvinvointia mm. parantuneen itsesäätelyn, rentouden, keskittyneisyyden ja paremman kommunikaation kautta. Pidemmän aikavälin vaikutukset liittyvät työpoissaolojen vähentymiseen ja yksilöiden parempaan kykyyn työskennellä eli tuote palvelee työn tuottavuuden, työhyvinvoinnin ja työterveyden edistämistä.

Hankkeen vaiheistus



Palvelutuotteen uutuusarvo

Työelämä rakentuu yksilön elämäntavoista, hyvästä itsensä johtamisesta sekä kuormituksen ja palautumisen tasapainosta. Työsuojelurahaston hankkeessa, "TRE-stressinpurku työhyvinvointia edistämässä", havaitsimme, että huolehtimalla riittävästä palautumisesta ja kehollisten jännitysten purkamisesta yksilöt kokivat olonsa vähemmän jännittyneeksi ja stressaantuneeksi ja heidän työkykyisyytensä mitatusti koheni.

Stressi ja väsymys yhdessä heikentävät merkittävästi työkykyä ja altistavat uupumukselle ja erilaisille kroonisille sairauksille. Henkilöstön hyvinvointiin panostaminen koetaan jo monissa organisaatioissa avaintekijäksi tulosten ja suoriutumisen näkökulmasta.

Palvelukokonaisuudessa tarjoamme helppoja ja konkreettisia keinoja joilla voi herättää kehon luonnolliset voimavarat avuksi itsensä virkistämiseen, palautumiseen ja kontaktin luomiseen itseensä ja muiden kanssa. Tällaista nopeaa, lyhyitä ja helposti omaksuttavia harjoitteita tarjoavaa palvelua ei ole vielä olemassa. Myöskään olemassa olevia palveluita ei voi helposti skaalata, vaan ne vaativat usein paljon aikaa, uuden oppimista ja resursseja osallistujilta.

Palvelutuotteen teoreettinen, käsitteellinen ja kokemuksellinen perusta

Kohti Kontaktia -palvelutuotteen sisältöä on kehitetty ja testattu yhdessä menetelmän kehittäjän, DI Jyrki Ryttilän, kanssa kolmen vuoden ajan eri ympäristöissä:

- Nuorista ammattilaisista koostuva noin 10 hengen ryhmä, joka on kokoontunut viikoittain Esitystaiteen Keskuksessa Helsingissä vuodesta 2016 alkaen.
- Työsuojelurahaston kolmessa kehityshankkeessa, "TRE-stressinpurku työhyvinvointia edistämässä", kehitimme ja testasimme menetelmää kolmessa eri organisaatioissa syksyllä 2019. Mukana olivat Lassila & Tikanoja, Diakonissalaitoksen säätiö ja Suomen Diakoniaopisto.
- Marimekon avainhenkilöistä koostuva ryhmä testasi ja kehitti menetelmää viiden kokoontumisen verran keväällä 2019.
- Sanoma Media Finlandin avainhenkilöistä koostuva ryhmä testasi ja kehitti menetelmää viiden kokoontumisen verran syksyllä 2019.
- Gestalt Institute of Scandinavian opiskelijat ja oppilaat ovat käyttäneet ja auttaneet menetelmän kehittämisessä vuodesta 2018.
- Eri yhteyksissä menetelmää on opetettu useille sadoille yksityisille henkilöille vuodesta 2014.

Menetelmän liittyvät harjoitus on kestoaltaan lyhyt - vain muutaman minuutin pituinen ja sen voi toistaa aina tarvittaessa. Menetelmän käyttäjän ei tarvitse osata juuri mitään, eikä valmistella harjoitusta mitenkään esimerkiksi vaihtamalla vaatteita tai siirtymällä johonkin toiseen paikkaan. Palvelutuotteella tuetaan yksilön sieloikkunan laajentumista ja samalla osallisuuden mahdollistumista. Näin vahvistetaan organisaation jäsenten hyväksyvää vastavuoroisuutta ja sosiaalista liittymistä. Turvallisuuden tunteesta myös luovuuden on mahdollista viritä.

Palvelutuotteen teoreettinen pohja on polyvagaaliteoriassa ja siihen liittyvien harjoitteiden TRE-stressinpurussa, taktisessa hengityksessä ja voimavenyttelyssä. Menetelmä yhdistää hengittämisen (taktinen hengitys), neurogeenisen tärinän (TRE-menetelmä) ja kehon autonomisen liikkeen eli voimavenyttelyn (pandikulaatio), hyvin yksinkertaiseksi sisäsyntyiseksi liikkeeksi, joka säätää kehon vireystilan aina olosuhteisiin sopivaksi ja tuo kohti tervettä kontaktia. Nämä lähtökohdat on kuvattu alla.

Polyvagaalinen teoria

Stephen Porgesin (2001) hahmotteleman polyvagaalisen teorian mukaan autonominen hermosto koostuu kolmesta evolutionaarisesti eri aikoina syntyneestä hermoston osasta, jotka ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa: uusin ja kehittynein osa, ventraalinen vagusherma, liittyy sosiaaliseen liittymiseen, astetta alkukantaisempi sympaattinen hermosto taisteluun tai pakoon ja alkukantaisin osa, dorsaalinen vagusherma, lamaanumiseen. Työelämän arki on kiireytynyt ja työ yhä sirpaloituneempaa. Luisomme turvallisesta kontaktista kohti selviytymistä. Tämä lisää turvattomuuden tunnetta, jolloin autonominen hermostomme aktivoituu ja reagoi hyvin nopeasti, vaistonvaraisesti ja ei-tietoisesti (Törmi 2017).

Polyvagaalisen teorian keskiössä on sosiaalisuus. Toisin kuin matelijat, nisäkkäille on tärkeää pystyä pitkäaikaiseen läheisyyteen pentuvaiheessa. Selviäminen ja jälkipolvien kasvattaminen aikuisuudessa perustuu kykyyn asettua oikealla tavalla läheisyyteen lajitoverien kanssa. Hypersosiaalisen ihmisen aivojen kehitys vaatii pitkän lapsuuden, jonka mahdollistaa ryhmän sitoutuminen yhteistoimintaan.

Turvattomassa ilmapiirissä evolutiivisesti kehittynein osa eli kyky sosiaaliseen sitoutumiseen ”kääntyy pois päältä” ja turvallisuuden tunne heikkenee. Tällöin autonomisen hermoston vanhemmat osat ottavat ohjat käsiinsä. Uhan ja turvattomuuden eliminoimiseksi autonomisessa hermostossa aktivoituu taistelu- tai pakojärjestelmä (ylivireys). Jos tämä elämää suojeleva aktiivinen puolustautuminen ei tuota tulosta, vanhin järjestelmä, ”kuoliaaksi tekeytyminen” eli passivoituminen, lamaanuminen ja alistuminen (alivireys) ottavat kehon näyttämön pääroolin. (Ogden ym. 2009; Taylor 2014).

Kuva: Polyvagaalinen teoria

Hermostomme kehittyy ja muovautuu elämänkokemusten ja ympäristötekijöiden mukana. Turvattomuuden kokemukset ja emotionaalinen traumatisoituminen saa autonomisen hermoston toistuvasti yli- tai alivireystilaan. Tällöin tunteiden säätelykyky ei pääse kehittymään ja turvallisuuden kokemukset eivät pääse sisäistymään. Kyky olla levollisesti kontaktissa omiin tuntemuksiin, toisiin ihmisiin tai ympäristöön kapenee, toisin sanoen sietoikkunan (Window of Tolerance) alue on kaventunut. Tässä tilassa turvallisuuteen liittyvien virhearvioiden määrä kasvaa ja hermosto ryhtyy pienestäkin impulssista puolustamaan elämää, joko aktiivisesti ylivireytymällä tai passiivisesti alivireytymällä. Tällöin ajattelumme alkaa sumentua, itselle puhuttu järkipuhe tai toisen puhuma ei enää tehoa, ylivoimaiset tunteet ja tuntemukset kaappaavat syleilynsä. (Ogden ym. 2009; Taylor 2014; Törmi 2016.)

Niin lapsilla, nuorilla kuin aikuisillakin nämä tilat näkyvät muun muassa seuraavasti: alivireystila vetäytymisenä, passiivisuutena ja ylivireystila hyökkäävyytenä, levottomuutena tai keskittymiskyvyttömyytenä. Nämä puolustautumisen tilat ovat varsin ja valitettavan helposti havaittavissa myös työympäristöissä.

Työelämässä menestymisen kannalta on ensisijaista saada turvallisuuden kokemuksia kohtaamisessa, joissa autonomisen hermoston toiminta on huomioitu. Kontaktin mahdollistuminen sekä omaan kehoon, sen tuntemuksiin, että toiseen ihmiseen kasvaa sietoikkunan kasvun myötä. Alussa kontakti voi vaikuttaa ohuelta jopa uhkaavalta. Kontakti mahdollistuu stressiä purkamalla, kehosignaalien rauhallisesti tapahtuvan tutkimisen ja tiedostamisen myötä. Vasta tämän jälkeen kokemukset osallisuudesta tulevat mahdollisiksi. (Törmi 2017)

Taktinen hengitys

Psyykkinen ja fyysinen kokemus kulkevat käsi kädessä (Hanna 2004). Oppimalla taas hengittämään rauhallisesti ja syvään stressimme vähenee. Stressin purkauduttua hengitys rauhoittuu ja syvenee automaattisesti. Hyvä hengitystapa virkistää kokonaisvaltaisesti mieltä ja auttaa jaksamaan.

On huomattu, että mitä kiireisempiä tai stressaantuneempia olemme, sitä varmemmin hengityksemme muuttuu pinnalliseksi rinta- tai solisluuhengitykseksi. Ja mitä pinnallisemmin hengitämme, sitä stressaantuneempia meistä tulee. Stressi lyhentää hengitystämme ja tekee siitä epäharmonisempaa. Ja mikä pahinta, pinnallinen hengitys heikentää myös suorituskykyämme ja hyvinvointiamme. Onneksi sama pätee myös käänteisesti: harjoittelemalla tietoista levollista hengitystapaa myös mielemme ja toimintamme muuttuvat rauhallisemmiksi ja suunnitelmallisemmiksi. Tämä taas antaa mahdollisuuden hengittää vapautuneemmin. (Saarinen ja Rytilä 2019)

Tuotteistushankeeseen liittyvät työpajat aloitetaan meille kaikille nisäkkäille tärkeimmästä toiminnosta eli hengittämisestä. Hengitystä ja sen säätelyä kun voi käyttää hyväkseen istui sitten tylsässä kokouksessa tai töiden jälkeen väsyneenä sohvalla. Ensiksi hengitysharjoituksissa keskitytään hengityksen laajentamiseen pinnallisesta syvähengitykseen. Käytetyt hengitystekniikat perustuvat Venäjän sisäministeriön erikoisjoukkojen harjoituksiin. (Vasiliev ja Meredith 2006)

TRE-stressinpurku

Tuotekehitysprojektissa käytetään yhtenä tekijänä TRE (Tension, Trauma & Stress Releasing) -menetelmää. PhD David Berceli, kansainvälisesti tunnettu stressin- ja traumanhoidon asiantuntija, kehitti TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) menetelmän toimiessaan kriisialueilla avustustyöntekijänä. Hän pisti merkille, kuinka eläimet ja lapset purkivat akuuttia stressiä tärisemällä ja kiinnostui selvittämään mistä mekanismeissa oli kyse. Tutkimisen ja tiedonkeräämisen myötä syntyi TRE-stressinpurku, joka perustuu ihmisen ja eläinten biologiseen kykyyn purkaa stressiä neurogeenisen värinän avulla. TRE:tä on kehitetty ja opetettu yli 20 vuoden ajan. (Berceli 2005; Marder ja Rehm 2005)

TRE-stressinpurku on yksinkertainen, nopeasti vaikuttava ja helposti omaksuttava menetelmä joka aktivoi kehon oman mekanismin stressin purkamiseksi. TRE rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmässä käynnistetään lihasten vapinana tai värinänä alkavan luonnollinen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismi, josta on apua myös nykyhetken stressinhallinnassa. Syvien lihasjännitysten vapautuessa kehon aistimukset, tunteet ja ajattelu jäsentyvät uudelleen yksilön omaksi tavaksi kokea itsensä ja olemisensa.

Menetelmää on käytetty menestyksekkäästi useissa eri maissa ja kulttuureissa perheiden ja laajempien sosiaalisten yhteisöjen kohtaamisissa traumaissa. TRE:tä hyödyntävät kuormittavissa ammateissa toimivat henkilöt kuten poliisit, palomiehet, kriisi-alueella toimivat avustustyöntekijät, sota-alueella toimivat sotilaat, terveydenhoitohenkilökunta, erityisopettajat, sosiaalityöntekijät jne. Menetelmää käytetään sotaveteraanien traumaperäisen stressihäiriön hoitoon ja ehkäisyyn, päihdekuntoutukseen, parisuhdeväkivallan ehkäisyyn ja urheiluvalmennukseen. TRE sopii myös omatoimisen kehonhuollon ja rentoutumisen välineeksi.

Voimavenyttely

Kehon tärkeintä luonnollista energisoitumisprosessia kutsutaan suomeksi kiskotteluksi, singutteluksi ja kismittelyksi. Kaikki selkärankaisten eläimet, myös me ihmiset, haukottelevat ja venyttelevät vähintään herätessään ja nukkumaan mennessään (Saarinen ja Ryttilä 2019). Myös stressin kokeminen tai jonkin tärkeän tapahtuman odottelu saavat aikaan automaattista haukottelua ja siihen liittyvää voimakkaasti kehoa avaavaa liikettä. Kehomme valmistautuu koitokseen ja aktivoi itseään, mikäli emme tukahduta sitä (Bertolucci 2008, 2010, 2011a ja 2011b; Lehmann 1979; Töpper ja Nacimiento 2003).

Koulussa ja kokoushuoneissa olemme ikävä kyllä oppineet, että haukottelu ja venyttely kertovat huomion herpaantumisesta ja suorastaan haluttomuudesta osallistua. Häpeää ja riittämättömyyttä toisten silmissä välttääksemme olemme pikku hiljaa opetelleet tukahduttamaan tai peittämään nämä kaikki hyvinvointiamme tukevat kehomme liikkeet.

Kiskottelu on kehomme luonnollinen ja nopeasti vireystilaa nostava mekanismi, joka purkaa jännitystiloja ja energisoi meitä (Fraser 1989a, 1989b).

Palvelumuotoilun rooli palvelun kehittämisessä

Kaleidoscope Oy toimi hankkeessa palvelumuotoiluprosessin suunnittelussa ja toteutuksessa, mm. työpajojen fasilitoijana, asiakasymmärryksen kerääjänä, liiketoimintamallin kehittäjänä sekä tuotteistuksen rakentajana. Hankkeen partneriorganisaatiot, jotka osallistuivat harjoitusryhmiin ja palvelumuotoilutyöpajoihin olivat Marimekko Oyj ja Sanoma Media Finland Oyj. Kummassakin organisaatiossa järjestettiin ensin kuuden kerran keholliset harjoitusryhmät, joissa testattiin hankkeen toiminnallisia sisältöjä, harjoitteita ja sisältörakennetta. Harjoitusryhmät kokoontuivat tyypillisissä työpaikkojen tiloissa, kuten neuvotteluhuoneissa ja auloissa. Osallistujat saapuivat niihin oman työpäivänsä lomassa, vaihtamatta vaatteita tai mitään normaalityöpäivänsä liittyvää elementtiä. Tällä keinoin haluttiin todeta hypoteesina ollutta, helpon ja yksinkertaisen kehollisen harjoitteen toimivuutta keskellä tyypillistä työarkea.

Jokaisen harjoituskerran päätteeksi otettiin osallistujilta nopeat kommentit tuntemuksista ja harjoittelun jalkautumisesta omaan arkeen. Puheella on tärkeä rooli harjoituksen integroitumisessa, se, että kuulee omat sanansa vahvistaa kehon tuntemuksia. Harjoituskertojen lisääntyessä huomattiin, että osallistujien kokemaa stressiä väheni, unenlaatu parani, kyky toimia työympäristössä kasvoi ja kontakti muitten kanssa vahvistui. Varsinkin ryhmissä harjoitelleet henkilöt kokivat yhteytensä kasvaneen selkeästi ja he kykenivät parempaan kommunikaatioon ja yhdessä tekemiseen. Yhdessä koettu liike vahvisti myös kontaktia muihin.

Viimeisessä harjoituskerrassa otettiin enemmän aikaa palautekeskusteluille ja niissä nousi esiin seuraavanlaisia kommentteja menetelmästä:

- rentoutta, hyvää oloa, selkeyttä
- sain keinoja keskittyä omaan kehoon ja sitä kautta omaan mieleen
- kiskottelu aloittaa nykyisin päiväni, teen työpaikallakin toisinaan
- mulla on olo, että hahmotan paremmin kuka olen, mihin asti kehoni menee, missä nikamani ja luuni sijaitsevat ja mihin minä pystyn
- olen hämmästynyt siitä, kuinka paljon on voimaa
- pystyn pienissä hetkissä rentoutumaan täysin ajattelematta mitään
- saan tehdä liikkeitä omassa tahdissa ilman pakottamista ja kehoni tietää, mitä se milloinkin haluaa
- työmaailman pinnallinen kuorma katoaa
- pyrkii enemmän kohti tätä kuin pakotettua tekemistä, suorittamisesta pois (esim jooga ja pilates onkin sellainen, kun sitä ohjataan, eikä kehon anneta olla vapaasti)
- liikunnallinen, notkeä, kiertyvä fiilis
- musiikki auttaa vapauttavaan tunteeseen
- on sellainen tunne, että tämän johtaa johonkin hyvään
- olen oppinut, ettei tarvitse tehdä puolen tunnin treeniä tai suorittamista vaan jo pienillä harjoitteilla saa omatoimisen pienen rentoutumisen
- kiskottelen työpisteelläni joka päivä ja huomaan, että se on lisännyt tarvettani liikkua päivän aikana, en pysty enää vaan istumaan koneella, keho haluaa liikettä
- aineenvaihdunta on lähtenyt voimakkaammaksi, liike auttaa
- ollaan puhuttu työkavereiden kanssa enemmän aisteista, siitä miten teemme töitä, on noussut puheisiin ihan uusia aihealueita
- outoa, että haukotus tuntui niin hyvältä, en koskaan oo tehnyt tällaista tietoisesti, mutta huomaan todella selkeästi eron
- nukun paremmin
- haluaisin, että tästä tulisi mulle sellainen työväline, että voisin tätä jatkaa
- hieno, uusi kokemus
- opettaa myös työyhteisöstä, että voimme kokeilla myös kehollisia juttuja
- keholliselle tekemiselle on arjessa jotenkin vähän tilaa, tämän haluaisin arkeeni integroida
- tuntuu, että tarvitsisin alkuun ohjaajaa

Palvelumuotoilutyöpajat

Osallistujayritykset

Sekä Marimekon, että Sanoma Media Finlandin kehollisiin harjoitusryhmiin osallistuneet henkilöt kutsuttiin puolen päivän palvelumuotoilutyöpajoihin, joissa tavoitteena oli koota yhteiskehittämällä ryhmäharjoitteluiden kokemukset ja fiilikset paketiksi, jonka perusteella aloimme muotoilla uutta liiketoimintaa. Työpajoissa otimme vielä syvemmän sukelluksen tarpeisiin, toiveisiin ja ideoihin tällaisen uuden kehollisen menetelmän tuotteistamisessa.

Kokosimme aluksi palautteet harjoituksista, mm. seuraavanlaisia seikkoja nousi esiin:

- mielikuvaharjoitteisiin pääsi hyvin mukaan, tilantuntu-harjoitus tuntui kivalta, kun on usein töissä avokonttorissa ihmisten ympäröimä
- tärinän jälkeen hyvä olo, vapautunut
- hengitys, tämän merkityksen unohtaa
- harjoitus lisäsi rentoutta
- on tarve "vain" olemisen opetteluun
- keho tuntui kokonaiselta
- mielikuvaharjoitukset (ääni, tunto, haju, läsnäolo) maadoitti ja toi keskittymisen tunteen
- kontakti "aukesi" joihinkin ihmisiin tiimissä
- helppoa tehdä vaikka keskellä päivää
- tuli rauhallinen olo ja venyttely rentouttaa yllättävän paljon
- vaikka helppoa, silti pitäis muistaa tehdä / muistuttaa
- oivallus, että simppele harjoitus tuntui hyvältä kropassa
- tämä ohjelma on opettanut kuuntelemaan itseään
- kehontunto lisääntyy ja kun stressi purkaantuu niin koet väsymystä, sen huomaa, ennen sen yli hyppäsi
- rauha ja hiljaisuus itselle päivän mittaan koettiin arvokkaaksi, haluttiin omaa aikaa ja liikettä päivään
- tutustuu, tiimiytyy, tuo yhteenkuuluvuutta
- tuo myös kepeyttä ja hassuttelua muuten viralliseen työelämään
- kontakti on parantunut, erilainen tuntuma ihmisiin tiimissä tai töissä
- palautuminen ja sen ymmärtäminen
- kiskottelu tuo valmistautumisen tunnetta
- tunnen ääriiviivani ja jäseneni, olen jännevöitynyt
- keskityn yhteen asiaan kerrallaan paremmin

Keskustelimme työpajoissa myös niistä elementeistä, jotka tekevät hyvän työpäivän ja pohdimme sitä, mikä saa tekemään muutoksia elämässä/elämäntavoissa/rutiineissa. Meille kirkastui, että tuotteessa pitää pitää huolta palautteen antamisesta, siitä, miltä harjoitus tuntui, mitä vaikutuksia sen aikana koki.

Tutkimme myös erilaisten verkko- ja mobiilipohjaisten palveluiden sisältöä ja hinnoittelua ja haimme erottautumistekijöitä niiden kesken.

Lopuksi pyysimme osallistujia kiteyttämään palvelumme ytimen ja saimme mm. seuraavia oivalluksia:

- “tunne itsesi ja tunnista tarpeesi, löydä sopivimmat keinot kesken työpäivän virkistystä ja vireyttä”
- “läsnäoloa itselle ja muille”
- “kuin kissa venyttelisi”
- “kohti kehoa –kohti hallinnan tunnetta ja ymmärrystä omaan kehoon ja mieleen”
- “tule takaisin –kohti kehoa”
- “kiskottelu –riemuisa löytö kehon default-asetuksiin”
- “hyvinvointi kuuluu myös työpaikalle, opi olemaan läsnä”

Asiantuntijat

Kokosimme myös yhteen palvelumuotoilutyöpajaan asiantuntijoita, jotka antoivat näkemyksiään metodin aloittamisesta, tekemisestä, jatkamisesta ja laajentamisesta.

Itse metodin kehittämiseen saimme hyviä palautteita, jotka otimme projektissa huomioon manuaalien ja harjoitteiden luomisessa. Saadut palautteet olivat mm:

- selkeät harjoitteet / liikkeet
- rajattu aika, riittävän lyhyt (10-15 min)
- superlyhyt ohje, max 10 sanaa per harjoite
- henkisesti vaivaton, ei tarte liikoja opetella
- stigmaton
- ei liian noloa, noloillaan yhdessä
- selkeä ja välitön positiivinen seuraus & parempi olo
- ei liian intensiivinen, eikä henkilökohtainen
- saa valita, kenen kanssa harjoittelee
- yhteisö / ryhmäpaine
- perusteltu, superioteetti (miksi juuri tämä eikä naurujooga)
- elevator pitch, lyhyesti ja kiinnostavasti kerrottavissa

Toimintamalleihin ja toteutuksiin saimme myös hyviä ideoita, joita käytimme hyväksi hankkeen tuotteistusvaiheessa:

- anna itsellesi lupa haukotella töissä (paradoxical change)
- tehkää uusi palaveriformaatti (aloitus/lopetus)
- päivän fakta metodista jakoon
- tutkimustiedon vaikutus, työkalu esim. esiintymisjännityksen poistamiseen tai ennen myyntikäyntiä
- johto kertoo omat kokemukset (esim. 1 krt / kk)
- jaa palautetta sisäisissä kanavissa (intra, aloitusvideot ym.)
- sisäiset valmentajat (aamun aloitus)

Sisältöjen muotoilu tuotteiksi

Paketoinnit

Pilottiryhmissä opitut ryhmien rytmitykset ja määrät otettiin tuotteistuksen ja hinnoittelun pohjaksi. Liiketoiminnan aloitukseen päätettiin rakentaa seuraavat paketoinnit ja sisällöt:

Kurssi		6 kertaa, 5 vkoa	2500
Jatkoryhmä 1		6 kertaa, 3 kk	2500
Jatkoryhmä 2		12 kertaa, 6 kk	5000
Nettikurssi		vuosijäsen	250
Yksilötunnit		tuntihinta	100



Kohderyhmät ja markkinointi

Palvelun kohderyhmänä on ensimmäisessä vaiheessa yritykset, joissa on tarvetta työelämän vireyttämiseen, ennaltaehkäisevään työhyvinvointiin ja voimauttavaan tiimityöskentelyyn.

Laadimme markkinoinnin vuosisuunnitelman tältä pohjalta, miettien eri kanavia ja keinoja. Samalla otimme mukaan myös yksittäiset palvelun käyttäjät, yksilöt eri rooleissa:

Marketing Plan	Q2				
	Jan-20	Feb-20	Mar-20	Apr-20	May-20
B2B					
Suorat yrityskontaktit	Suoramyynti HR-päälliköille ja tiiminvetäjille	Suoramyynti HR-päälliköille ja tiiminvetäjille	Suoramyynti HR-päälliköille ja tiiminvetäjille	Suoramyynti HR-päälliköille ja tiiminvetäjille	Suoramyynti HR-päälliköille ja tiiminvetäjille
Verkostot	Demo-illat erilaisille business-verkostoille	Demo-illat erilaisille business-verkostoille	Demo-illat erilaisille business-verkostoille		
Some, LinkedIn	Sisältöteema Q1 Kohti keskittynyttä ja läsnäolevaa tekemistä	Sisältöteema Q1 Kohti keskittynyttä ja läsnäolevaa tekemistä	Sisältöteema Q1 Kohti keskittynyttä ja läsnäolevaa tekemistä	Sisältöteema Q2 Chief Grounding Officer-työkaluvaletti esittely	Sisältöteema Q2 Chief Grounding Officer-työkaluvaletti esittely
B2C					
Verkkovalmennus					
Podcastit	Supla -julkaistaan Q1 teeman mukaan			Supla -julkaistaan Q2 teeman mukaan	
PR		Lehdistötiedote Q1			Lehdistötiedote Q2
Some					
Marketing events					
Other events			Work goes Happy-yhteistyö https://www.wgh.fi/		

	Q3			Q4		
	Jun-20	Jul-20	Aug-20	Sep-20	Oct-20	Nov-20
kesälomakausi						
Sisältöteema Q2 Chief Grounding Officer-työkaluvaletti esittely	Sisältöteema Q3 Virtaa kauden aloitukseen	Sisältöteema Q3 Virtaa kauden aloitukseen	Sisältöteema Q3 Virtaa kauden aloitukseen	Sisältöteema Q4 Tiimityön voimistaminen	Sisältöteema Q4 Tiimityön voimistaminen	Sisältöteema Q4 Tiimityön voimistaminen
		MVP valmis	FB-mainonta	FB-mainonta	FB-mainonta	
		Lehdistötiedote Q3			Lehdistötiedote Q4	
			https://www.tyohyvinvointi.messut.fi/			
HIMSS Europe 2020				I Love me-messut		

Sisältömanuaali omana liitteenään