

TSR LOPPURAPORTTI / TIIVISTELMÄ:

Etätyön hyvinvointiopas - Virkeiden työpäivien puolesta

Etätyö on tullut suomalaisen työkuultuuriin jäädäkseen. Tämä opas auttaa yksilöitä ja työyhteisöjä kukoistamaan niin etätyössä kuin lähi- ja etätyön hybridimallissakin.

Työympäristöt ovat jatkuvassa muutoksessa, mutta etätyöskentelyn yleisyys ja normaalius on tullut jäädäkseen. Tämä merkitsee, että työssä hyvinvoinnin edellytyksiä pitää miettiä osin uusiksi, nyt myös etä- ja hybridityön näkökulmasta. Etätyön hyvinvointioppaan tarkoitus on toimia tässä yhtenä työkaluna.

Kirjassa käydään läpi, miten voimme kukin aktiivisesti vaikuttaa omaan ja työyhteisöemme hyvinvointiin etätyössä. Jokaisella työntekijällä, tiiminvetäjällä, yrittäjällä ja työnantajalla on tässä oma roolinsa. Opas tarjoaa tietoa valintojen tueksi sekä konkreettisia vinkkejä arjen tilanteisiin. Siinä keskitytään erityisesti seuraaviin näkökulmiin, muutamain esimerkein havainnollistettuna:

- **Sosiaalinen ulottuvuus:** Mikä yksittäinen asia vaikuttaa eniten yksilön hyvinvointiin tiimissä ja miten sitä voi vahvistaa? Mitä on tärkeää tiedostaa etäkommunikaation riskeistä?
- **Kognitiivinen ulottuvuus:** Onko etätyö erilaista aivojen kannalta? Mitä on kognitiivinen ergonomia, ja mistä se rakentuu etätyössä?
- **Fyysinen ulottuvuus:** Miksi työpisteen hyvä ergonomia ei välttämättä ratkaise istumatyön ongelmia? Miten liikkumattomuus etätyöpäivän aikana heijastuu työtehoon, luovuuteen ja ongelmanratkaisukykyyn – vai heijastuuko?
- **Ravitsemuksellinen ulottuvuus:** Mikä on ravinnon vaikutus työtehoon? Mitkä ovat kolme terveydelle tärkeintä ravitsemusratkaisua erityisesti etätyössä?

Etätyöilmiön taustoista kiinnostuneelle kirja tarjoaa lisäksi katsauksen etätyön historiaan ja kehitykseen – joka ennen pandemiaa oli hyvinkin hidasta. Ääneen pääsevät sekä etätyön tutkijat että kokemusasiantuntijat, jotka ovat tehneet teräviä havaintoja etätyön vaikutuksista yksilöiden ja työyhteisöjen arkeen. Kirjoittajat ammentavat myös omista kokemuksistaan työyhteisöjen kehittämisen, esihenkilötyön ja valmentamisen parissa.

Lopuksi kirja tarjoaa tukea tapojen muuttamiseen. Tutkimusten mukaan pelkkä tiedon saaminen ja omaksuminen kun ei välttämättä johda muutoksiin käyttäytymisessä – tarvitaan myös konkreettisia vinkkejä.

<https://www.bazarkustannus.fi/kirja/etatyon-hyvinvointiopas-3/>