



Työhyvinvoinnin ylläpitoa parantava palvelu



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Method Putkisto Finland Oy toteutti työhyvinvointia parantavan palvelun kehittämishankkeen 2017 - 2018. Työsuojelurahasto osallistui hankkeen rahoittamiseen.

*”muistatko ajan,
jolloin kaikilla oli selkä jumissa...!”*

TAVOITE

Hankkeen tavoitteena oli kehittää ja testata uusi palvelu Marja Putkiston Ryhtikoulu, joka parantaa työntekijöiden hyvinvointia mahdollisimman pienellä ajan käytöllä työaikana. Tämän seurauksena myös koko yrityksen toimintakyky paranee.

PERUSTA

Palvelun perustana on Marja Putkiston kehittämä Method Putkisto ja siihen kuuluvat kuusi lajia.

RYHTIEROOSIOLLE STOP!



Aivojen ja jalkojen toimiva yhteys on välttämätön, jotta pystymme keskittymään ja käyttämään koko aivokapasiteettiamme. Ryhtieroosio vähentää tätä yhteyttä.

Ryhtikoulun pysäyttää välittömästi ryhtieroosion ja osoittaa, kuinka työpaikalla ja työaikana ryhti, tasapaino ja keskittyminen voivat parantua. Se on toimintamalli, joka iskee välittömästi ryhtiä degeneroivan ryhtieroosion ydinsyihin ja pysäyttää tasapaino/liikeaisteja heikentävän rappioitumisen.

Menetämme vuodessa useita prosentteja (jopa 4%) tasapainosta ja vain 1 % voimasta. Digitaalinen maailma heikentää tasapainoa merkittävästi. Siksi on syytä välittömästi tarttua tähän koko maailmaa nakertavaan hiljaiseen ja näkymättömään ilmiöön. Kuten aina eroosiossa, sen vaikutuksen tunnistaa vasta, kun vaurio on tapahtunut.

Ryhti ja ketteryys eivät tule parantumaan seuraavien vuosien aikana, ellei asiaan välittömästi puututa. Puhumme tasapaino- ja liikeaistien degeneraatiosta ts. neurologisesta tasosta. Staattisuus aiheuttaa tarpeettomia selkäkipuja sekä johtaa uupumiseen.

Ryhtieroosio ei korjaannu normaalien fitness -lajien avulla.

TULOS

Hankkeen tuloksena syntyi testattu Ryhtikoulu/ryhtienekelipalvelu sekä työdynamiiikan analysointimalli.

Sen lisäksi, että Ryhtikoulu parantaa yksilöiden hyvinvointia, sen tuloksena voidaan rakentaa uutta toimivampaa ja kilpailukykyisempää työyhteisöä. Ryhtikoulukonsepti auttaa koko organisaatioita uusiutumaan interaktiivisiksi kokonaisuuksiksi, joissa hyvinvoivat työntekijät muodostavat sekä fyysisesti että psyykkisesti ryhdikkään ja ketterän verkoston, joka kykenee vastaamaan joustavammin ja oikea-aikaisesti sekä sisäisiin että ulkoisiin tarpeisiin ja helpottaa selviytymistä jatkuvien ulkopuolisten muutosvaateiden ja -sykliä ristiaallokossa.



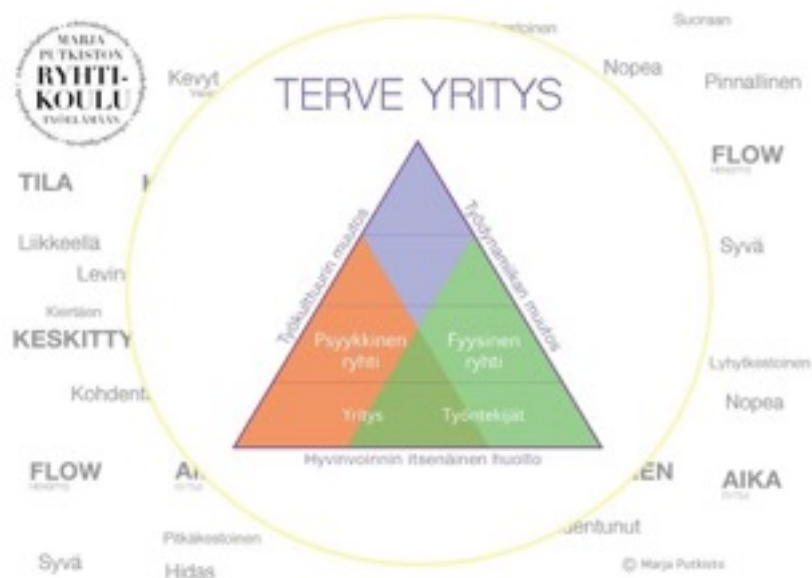
Marja Putkiston Ryhtikoulu

- ryhti paremmaksi työaikana
3-6 min ohjelmalla

Ryhtikoulu on vaikutuksiltaan testattu palvelupaketti. Se on suora vastaisku ryhtidegeneraation (= kipujen ja väsymyksen) ydinsyihin työpaikalla ja työaikana.

Prosessi tarjoaa työvälineet, jotka ennalta ehkäisevät, vähentävät tai jopa poistavat tunnetut oireet ja progressiivisesti parantavat kehon toiminnallisuutta pysyvästi. Se tarjoaa prosessin, jonka aikana osallistujat kokevat käytännössä, kuinka yksinkertaisilla asioilla ryhti kohoaa ja dynamisoituu ja miten tämä vaikuttaa hyvinvointiin.

Kun osallistujia on riittävästi, vaikutukset koko yritykseen/organisaatioon alkavat näkyä.



Ryhtikoulu nostaa yrityksen toimintakykyisyyttä ja tuottavuutta. Olemme osoittaneet, kuinka työpaikalla ja työaikana ryhti voi parantua.

Ryhtikoulu lisää organisaation kykyä vastaamaan joustavasti ja oikea-aikaisesti sekä sisäisiin, että ulkoisiin tarpeisiin. Tarjoamme palvelumme tavalla, jossa tarve sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin palveluille vähenee.

Hyvinvointi kumuloituu progressiivisesti ja vastuu sen ylläpidosta siirtyy luontevasti jokaiselle toimihenkilölle ja siten vaikuttaa organisaation kulttuuriin.

Ryhtikoulu antaa tavan muuttaa koko yrityskulttuurin jatkuvan muutoksen kestäväksi joustavaksi ja ketteräksi työpaikaksi.

Tavoitteenamme on jatkuvan hyvinvoinnin ja ryhdin itsenäinen huoltomalli.

Tarjoamme ratkaisumallin, jolla jokainen voi ottaa työhyvinvoinnin omiin käsiinsä.

Tämä on mahdollista, kun meillä on käytössä ymmärryksen taso ja osaaminen, jotka mahdollistavat itsenäisen toiminnan. Kun osallistujia on riittävästi, vaikutukset yritykseen/ organisaatioon alkavat näkyä.

Ohjelman on todettu lisäävän vuorovaikutustaitoja ja muutoshalukkuutta. Se pysäyttää jopa digitalisoinnin aiheuttaman asteittaisen ”erakoitumisen”. Kun ryhti kohoaa, itseluottamus kasvaa, jolloin on helpompaa kohdata niin työn haasteet kuin kanssaihmisetkin. Kaikella tällä on syvä vaikutus minuuteen, inhimillisyyteen ja kaiken kaikkiaan tuntemukseen ihmisyydestä.

Dynamiikka säätelämällä voidaan kohdentaa voimavaroja ja toimintaa tehokkaasti tavoitteiden saavuttamiseen.

Sairaspoissaoloja, työuupumista ja kipuja voidaan huomattavasti vähentää – ellei jopa poistaa. Kun tieto ja tekeminen toteutuu käytännössä kehollisesti ja tietoisuus syntyy – asiasta ei voi irrottautua!

OSA 1 TYÖDYNAMIIKKA-ANALYYSI

Analyysi on yksinkertainen tapa arvioida ja kehittää organisaation dynamiikkaa

Kohden energisoivaa työdynamiiikkaa

- uutta tasapainoa
- voimaannuttavaa ketteryyttä
- innostavaa liikkumisen vapautta!

Työdynamiiikkaa säätelemällä – työuupumus poistuu!

Työdynamiiikka-analyysi tarjoaa uuden perspektiivin tuottavuuteen vaikuttavien tekijöiden arvioimiseen. Se sopii sekä organisaation toiminnan arviointiin osoitamalla tekijöitä, joista kestävä hyvinvointi rakentuu. Analyysi avaa johdolle mahdollisuuden tutkia työkuultuuria ja oivaltaa organisaation toimintamalleja uusin silmin.

Palvelu antaa johdolle keinoja hyödyntää Ryhtikoulu konseptin synnyttämää fyysistä ja psyykkistä ketteryyttä ja muutoshalukkuutta yhtiön päämäärien saavuttamisessa.

Työdynamiiikka-analyysi aloitetaan alkukartoitus -haastatteluilla yrityksen/organisaation tiloissa tai etäyhteyksillä. Haastattelu kestää 15-20 min per henkilö.

Vastaajan käytyä läpi osan 2 Ryhtikoulun n. 90 pv prosessin, haastatellaan hänet uudelleen loppuhaastattelusaa, kesto 15-20 min.

Vastaukset ja niissä ilmenevä työdynamiiikkan muutos analysoidaan. Johtopäätökset kootaan sanalliseen ja kuvalliseen muotoon yhteenvetoraporttiin. Tulokset ja toimintaehdotukset/suositukset esitetään yrityksen/organisaation johdolle erillisessä tapaamisessa.

OSA 2 RYHTIKOULU

YKSIKERTAISIN KEINOIN



OHJELMAT 3-6 MIN PER PÄIVÄ

Liikesuuntia - hermostoa stimuloivia vastuksia - toistoja.

Ohjelmapaketit rakentuvat yksikertaisista perusliikkeistä, joiden tietoinen palauttaminen oman kehon normaaliin liikeketjuun parantaa motoriikkaa (neurologinen muutos). Ohjelma sisältää kaksi vaihetta:

6 viikon aktiivivaiheen

6 viikon siirtymävaiheen

AKTIIVIVAIHE (6 viikkoa)

Uusi ajattelumalli yhdessä kehollisten harjoitteiden kanssa valmennetaan workshoppeissa ja valmennussessioissa. Tätä palvelua kutsumme RYHTIENKELIPALVELUKSI.

Asian omaksumista auttaa tukimateriaali, joka on kirjallisessa, audio, ja video -muodossa. Tätä materiaalia kutumme RYHTIKOULU ABC:ksi.

Harjoittelua varten yrityksen/organisaation tiloihin suunnitellaan ja rakennetaan erilliset harjoittelupaikat, joita kutsumme RYHTILATAAMOIKSI.

Palauttamaan luonnollisia vastuksia toimistoympäristöön annamme yrityksen/organisaation käyttöön harjoittelu välineet, joita kutsumme RYHTIKATALYSAATTOREIKSI.

Ajatusmallin siirtymistä rutiiniksi autetaan seurantalapalvelulla. Siihen kuuluvat jatkuva yhteydenpito mm. viikottaisten RYHTIKIRJEIDEN ja RYHTI-ILMAPALLOJEN avulla.

Osallistujille tarjotaan myös Ryhtienkelin päivystyspuhelupalvelu.

Tuloksia seuraamme mittauksien, valokuvien, haastattelujen ja diagrammien avulla. Näitä kutsumme nimellä MITTAAMO.

SIIRTYMÄVAIHE (n. 6 viikkoa)

Tässä tutkimme, kuinka uusi kulttuuri ja uudet tavat/rutiinit siirtyivät osaksi normaaliarkea.

Kuinka prosessi toimii mielen tasolla?



PALVELUMME MUODOT

Palvelukokonaisuus voidaan soveltaa eri palvelutasoilla:

PLATINAPALVELU

- Suunnattu erityisesti johdolle

Työkulttuurin muutos prosessi – tuottavuutta ja pysyvää hyvinvointia

Tämä prosessi sopii innovatiiviselle yritykselle, jossa arvostetaan työrauhaa ja asteittaista hiljaista muutosprosessia. Palvelua voi hyödyntää monilla eri tasoilla, jolloin sen vaikutukset ovat mittasuhteeltaan laajempia.



OSA 1: Työdynamiikka analyysi

OSA 2: Ryhtikoulu

MARJA PUTKISTON MENTOROINTIPALVELU

SUUNNITTELU ja SEURANTA

DEMOWORKSHOP

WORKSHOPIT X 2

RYHTIENKELIPALVELU X 4

RYHTILATAAMOT - suunnittelu ja rakennus

RYHTIKATALYSAATTORIT

RYHTITYÖKALUPAKKI ABC

MUUTOKSEEN SIIRTYMISEN SEURANTA

TULOSTEN MITTAAMO - LAAJA

* LISENSSIPALVELU

KULTAPALVELU

OSA 1: Työdynamiikka analyysi

OSA 2: Ryhtikoulu

SUUNNITTELU ja SEURANTA

DEMOWORKSHOP

WORKSHOPIT X 2

RYHTIENKELIPALVELU X 4

RYHTILATAAMOT - suunnittelu ja rakennus

RYHTIKATALYSAATTORIT

RYHTITYÖKALUPAKKI ABC

MUUTOKSEEN SIIRTYMISEN SEURANTA

TULOSTEN MITTAAMO - LAAJA

* LISENSSIPALVELU



HOPEAPALVELU

OSA 2: Ryhtikoulu

RYHTILATAAMOT - ohjeistus rakentaminen

RYHTIKATALYSAATTORIT

RYHTITYÖKALUPAKKI ABC

TULOSTEN MITTAAMO

* LISENSSIPALVELU



PRONSSIPALVELU

OSA 2: Ryhtikoulu

RYHTIKATALYSAATTORIT

RYHTITYÖKALUPAKKI ABC

TULOSTEN MITTAAMO

* LISENSSIPALVELU



LISENSSIPALVELU

RYHTIKOULU -nimikkeen käyttö

RYHDITTÄJÄ - matkaoppaan koulutus yrityksen / organisaation sisälle

Ryhdyttäjä toimii yrityksen sisällä, kokoaa ihmiset yhteen, järjestää yrityksen sisäisen logistiikan, tekee ohjelmiin kuuluvat mittaukset ja pitää yhteyttä Marja Putkiston Ryhtikouluun

RYHTIBAARI -uudet ohjelmat 2 kertaa vuodessa

ON-LINE -tunnit - Marja Putkiston ohjauksessa 'Ryhti & Terveys'-harjoitejatkumo

RYHTIKOULUWORKSHOPIT x 3

DEMO 1,5 h – tarjotaan päätöksentekijöille

ORIENTAATIO 1,5 h -2 h – valmistaa prosessiin

YHTEENVETO 1,5 h -2 h – kokoaa prosessin

RYHTIENKELIPALVELU

Ryhtienkelin tarjoama valmennussessio tapahtuu kerran viikossa á 30 min kuuden viikon ajan.

Lisäksi tarjoamme osallistujille henkilökohtaista tuutorointia ja puhelinpäivystyksen.

RYHTIKATALYSAATTORIT JA RYHTILATAAMOT

3-6 min harjoitukset tehdään aktiivivaiheessa Ryhtilataamoissa Ryhtikatalysaattoreidn avulla.

Yhdessä harjoitteluun kannustavat Ryhtitreffit.

Siirtymävaiheessa Ryhtikatalysaattoirit saa halutessaan työpisteelle.

DYNAAMISEN RYHDIN TYÖKALUPAKKI ABC

Näillä tieto siirtyy käytäntöön:

A - Audio

- 10 äänitettä asiaan eri näkökulmista
- audiot ovat kuunneltavissa nettiselaimelta tai Ryhtilataamoissa MP3 -soitimella

B - Visuaalinen

- 17 eri harjoitetta
- videot ovat katsottavissa nettiselaimella

C - Kirjallinen

- 17 eri harjoitetta on kuvattu harjoitevihkossa, jossa on tilaa myös omille muistiinpanoille

MITTAAMO

Ryhtienkeleiden tekemät mittaukset

- alku- ja loppukuvat ryhdistä
- alku- ja loppumittaukset tasapainosta
- silmämääräiset ja käsintunnettavat havainnot valmennuksissa

Empiiriset mittaukset

- diagrammit kuudelle Ryhtikoulun avainkriteerille
- kukin osallistuja merkitsee oman tuntemuksensa mukaan tuloksen asteikolla 1-10.

TULOSTEN TODENTAMINEN

Ohjelman on todettu lisäävän vuorovaikutustaitoja ja muutoshalukkuutta. Halusimme käsitellä muutosvastarintaa voimavarana: defensiivisyys on myös voimavarasto. Kun sitä opitaan purkamaan ja suuntaamaan, myös energiaa vapautuu uuteen. Kokeilu osoitti kuinka muutosvastarinta kääntyi muutoshalukkuudeksi. Asian merkityksellisyys oli oven avaus toimihenkilöiden väliselle dialogille, joka puolestaan paransi työilmapiiriä. Muutosta voi todellisuudessa mitata vain aikajanalla. Muutoksen läpivienti voi tapahtua synergiassa yrityksen muiden muutosprosessien rinnalla ja onnistuu siksi parhaiten johdon kanssa saumattomassa yhteistyössä.

Case: Trafi

EVIDENSSI

Osallistujien palautteiden mukaisesti suurin osa tunnisti käytännössä liikeketjujen 'syyt- seuraukset' – logiikan ja oivalsivat kuinka yksikertaisilla asioilla ryhti kohoaa ja olo 'dynamisoituu'.

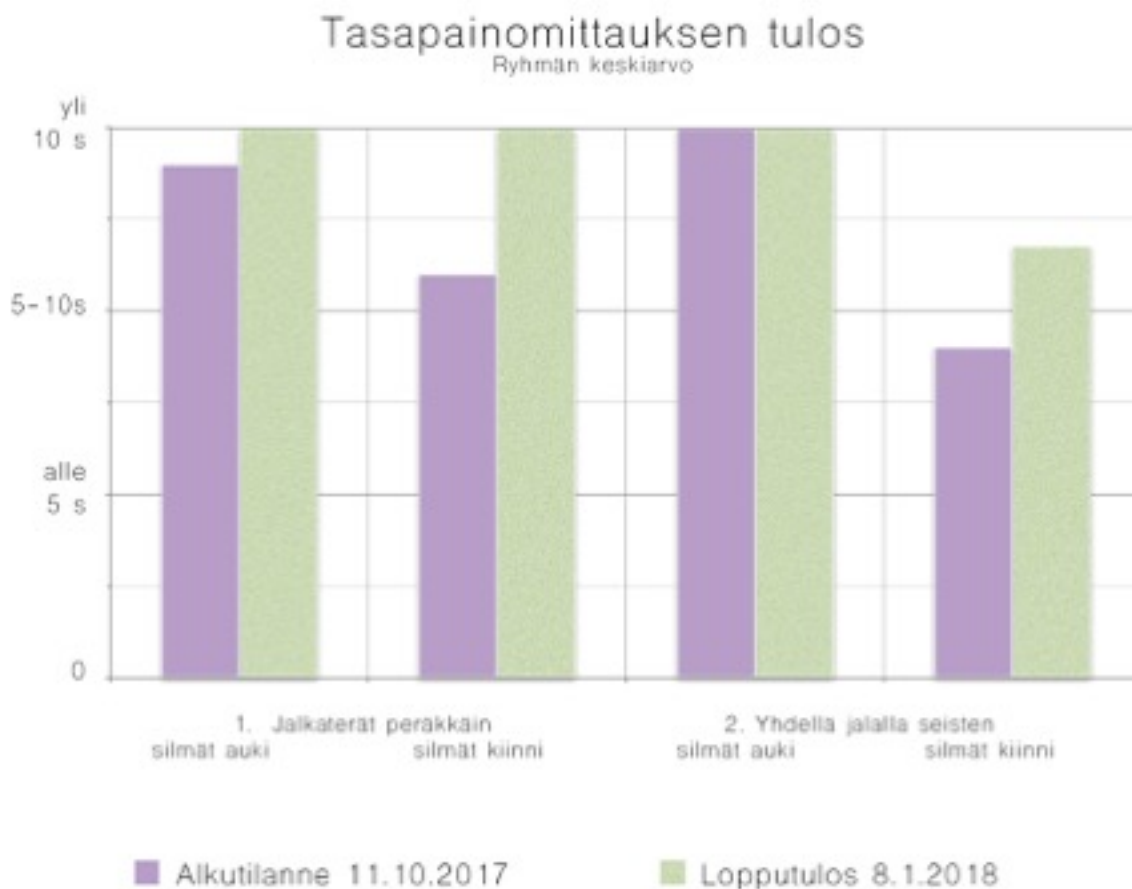
Käytetyt mittaustavat - ryhdin, tasapainon ja toiminnallisuuden seuranta

Tulosten todentamiseen käytämme fyysisiä mittauksia, valokuvia, haastatteluja ja diagrammeja (dynamiikka, vireys, keskittyminen, kehonhallinnalliset valmiudet jne.). Osoitimme, kuinka eri komponentit integroituvat toisiinsa. (Tasapainoa voi nyt mitata sensomittarilla ja tuloksista tuottaa dataa, jota tarvittaessa voidaan tuottaa koko yrityksestä.)

TULOKSIA voidaan mitata seuraavista työhyvinvointia ja tuottavuutta kuvaavista parametreistä:

- selkäkipujen vähentymisestä
- poissaolojen määrästä
- ryhdin kohentumisesta
- vireystason kohoamisesta
- tasapainon ja keskittymiskyvyn paranemisesta
- muutosvastarinnan kääntymisestä muutoshalukkuudeksi.

TASAPAINOMITTAUSKUVA



Analyysi: Ryhtimittaukset



- Pään kallistuessaan eteenpäin painaa kuusi kertaa enemmän kuin keskilinjalla. Katseen kohdistuessa alaspäin asento ja liikeaistit heikkenevät. Rintakehän kohotessa palleahengitys on mahdollista ja ruuansulatus tehostuu ja stressitaso vähenee. Painopisteen parantuessa ryhti kohoaa.

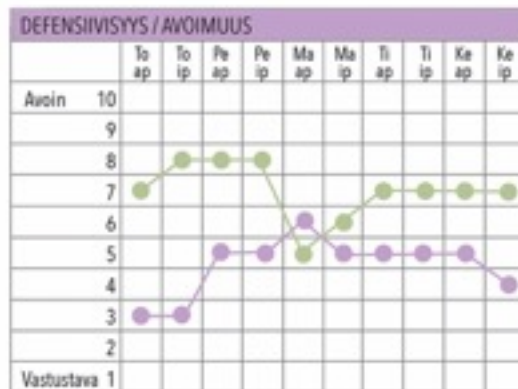
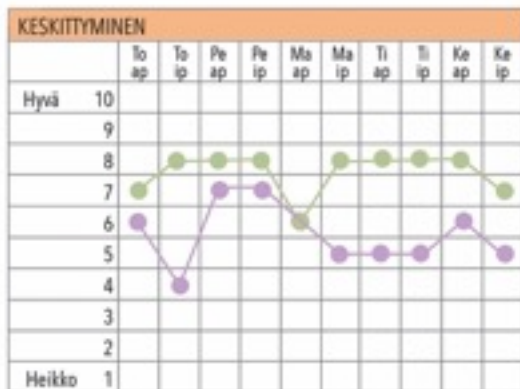
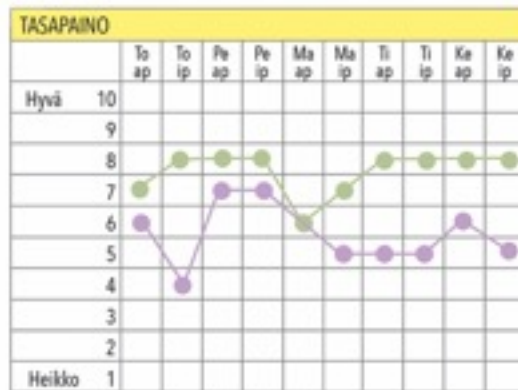
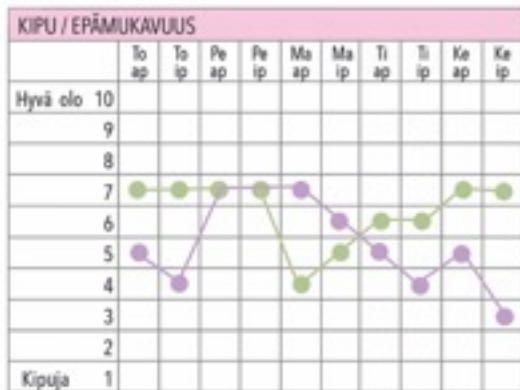
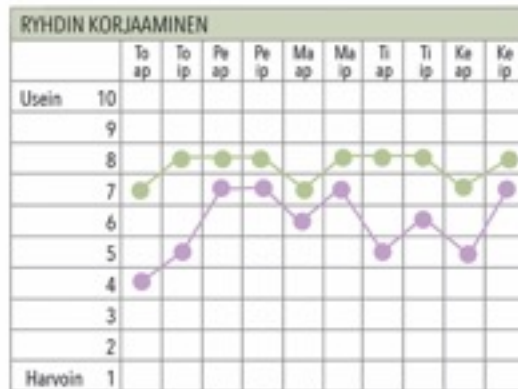
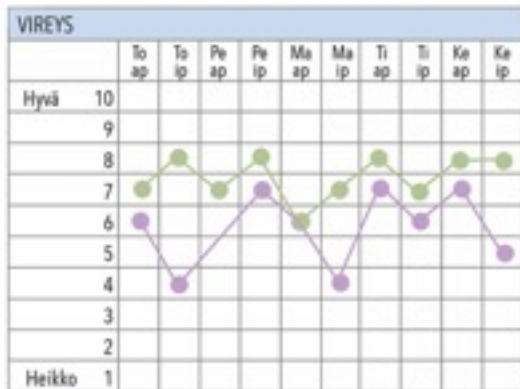


RYHTIKOULUN 6 AVAINKRITEERIÄ

EMPIIRINEN MITTAUS

esimerkki osallistujasta

● Viikko 1
● Viikko 6



Tulos on saavutettu 6 viikon aikana tekemällä Ryhtikoulu harjoitteita 3 min per päivä.

Marja Putkiston Ryhtikoulu

Analyyysi: Empiiriset mittaukset

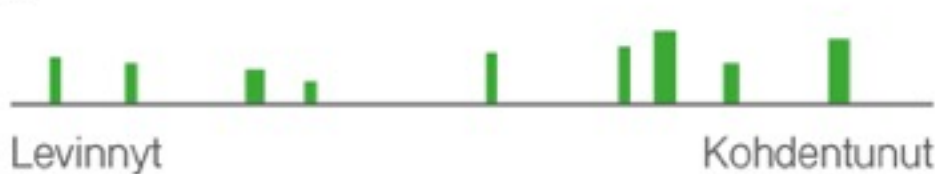
- Tasapainon kehittymisen myötä keskittymiskyky paranee. Vireystaso nousi ja itsenäinen ryhdin korjaaminen käynnistyi toivotulla tavalla.

KESKITTÄMINEN

Alkutilanne



Lopputulokset



© Marja Putkisto

- Diagrammeista ilmenee, dynamiikan muutoksen staattisuudesta hengittävään vuorovaikutukseen ja ennen kaikkea hajaantuneesta keskittymisestä kootumpaan suuntaan.

FLOW HENGITYS

Alkutilanne

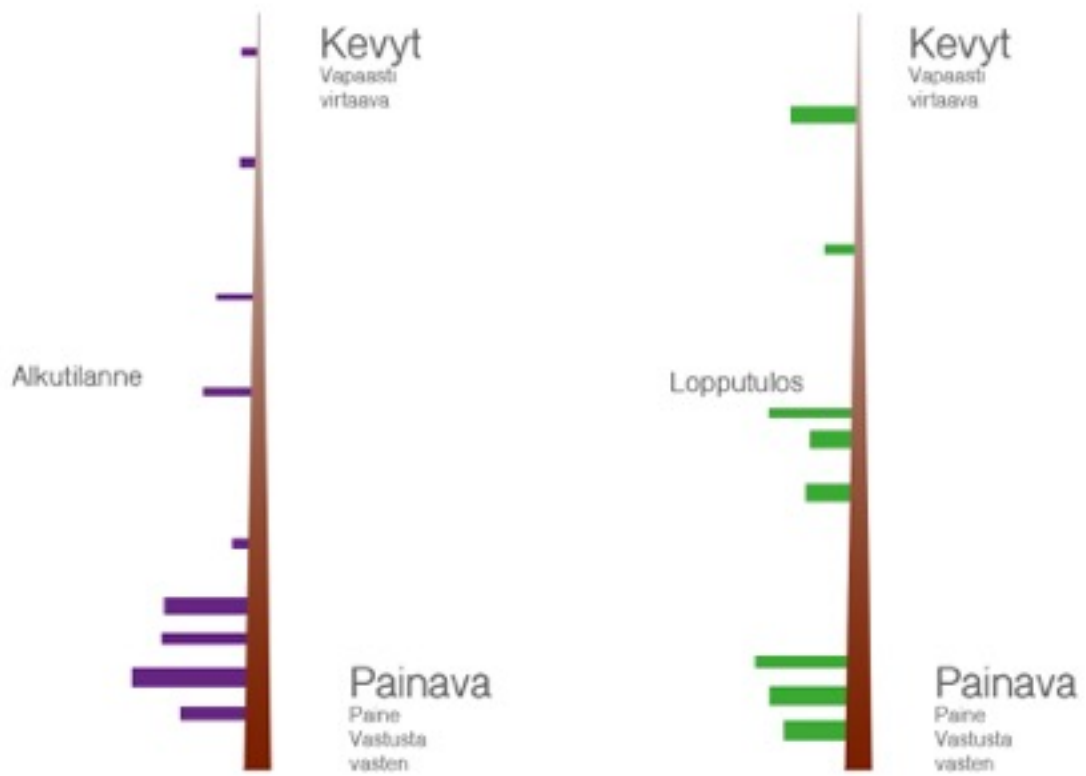


Lopputulokset

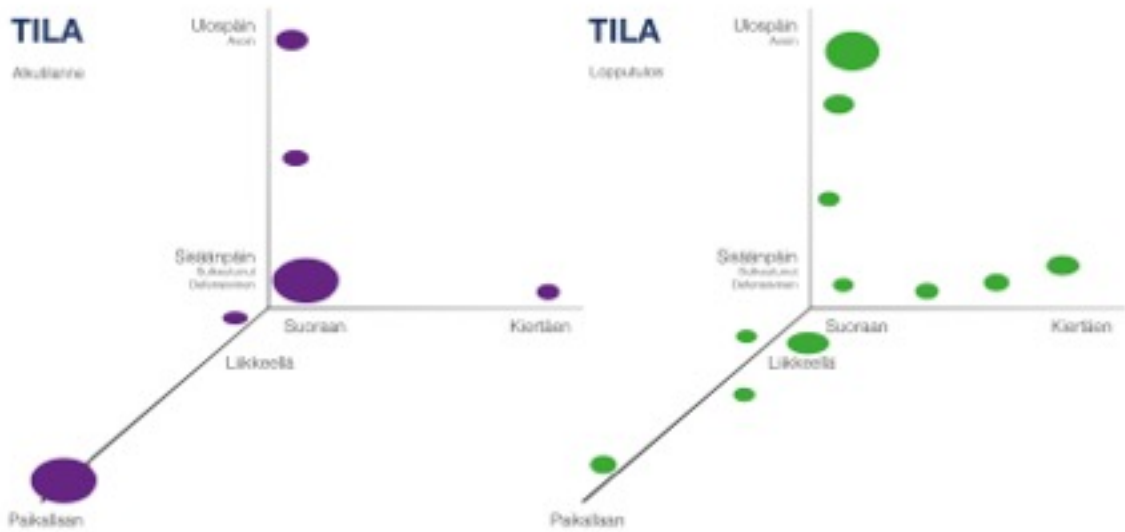


© Marja Putkisto

PAINO



© Marja Putkisto



© Marja Putkisto