

<https://tki.centria.fi/uutinen/centria-sai-jalleen-hyvan-tyopaikan-statuksesta-kertovan-gre/2421>

Etusivu (/) / lyhtyhanke (lyhtyhanke)

Tiedot lyhyistä sairauspoissaoloista johtavat uusiin hyvinvointipalveluihin

Työn fyysinen ja henkinen rasitus voivat aiheuttaa eri tyyppisiä poissaoloja alakohtaisesti. Siinä missä tuki- ja liikuntaelinsairaudet usein vaivaavat fyysisessä työssä, mielenterveyden ja jaksamisen haasteet aiheuttavat poissaoloja niin asiantuntija- ja opetustöissä, mutta myös raskaassa tehdastyössä. Onneksi sairauspoissaoloihin voi vaikuttaa sopivilla hyvinvointipalveluilla.

LYHTY-hankkeessa sairauspoissaolodataa käytetään hyvinvointiyrittäjien palveluiden kehittämiseen. Useampikin pilotointi on lähtenyt liikkeelle ja yksi niistä on Viasensuksen "Rentoutumisharjoituksia etänä".



Riitta Korpela Viasensukselta (kuvassa vasemmalla) ja LYHTY-hankkeen projektipäällikkö Marja-Liisa Hiironen. Kuva: Leena Toivanen

Rentoutumisharjoitusten tarkoituksena on antaa hengähdystauko lihaksille ja mielelle. Mielenhallinnan ja lihasrentoutuksen avulla saadaan hermosto tasapainoon, mikä osaltaan parantaa jaksamista ja palautumista. Hektisessä työssä stressitaso nousee helposti ja pitkällä aikavälillä tämä voi johtaa pahoinvointiin ja sairastumisiin. Tietoisien rentoutumisen avulla saadaan päivään tarvittava, rentouttava tauko. Etätöiden aikana palveluiden saatavuus etänä on erityisen tärkeää ja Viasensuksella pilotoinnit toteutetaan niin ikään etänä. Näin rentoutumisen pariin pääsee silloin kun parhaiten itselle sopii ja omalta kotitoimistolta.

LYHTY-data innoitti myös toiseen pilotointiin nimeltään ”Proaktiivinen konfliktinhallinta”.

-Ennaltaehkäisevät toimet auttavat työntekijää pitämään yllä hyvinvointiaan ja ovat työnantajan arvokas investointi tulevaisuuteen. Proaktiivinen konfliktinhallinta -pilotin tavoite on auttaa esimiehiä kohtaamaan konflikteja työyhteisössä lisäämällä tietoisuutta siitä, mitä ihmisen mielessä tapahtuu konfliktitilanteessa. Tietoisuuden ja ymmärryksen konflikteista lisääntyessä, niiden purkaminen on rakentavasti helpompaa. Ennakoinnin avulla pyritään vaikuttamaan myös siihen, ettei konfliktit eskaloitu hallitsemattomasti. Työnantajan tuki henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä on erittäin tärkeää. Paikallisten hyvinvointipalveluiden käyttö virkistää henkilöstöä ja samalla paikallinen yritysilmä vilkastuu. Hienoa yhteispeliä siis, kertoo LYHTY-hankkeen projektipäällikkö **Marja-Liisa Hiironen** Centria-ammattikorkeakoulusta.

LYHTY-hankkeen tuloksia esitellään videosarjassa, josta löytyy myös lisätietoa Viasensuksen palvelupiloteista. Video rentoutumispiilotista on katsottavissa tästä linkistä: <https://vimeo.com/547836761> (<https://vimeo.com/547836761>)

Kurkkaa myös muut hankkeen videot täältä: <https://tki.centria.fi/hanke/lyhty-lyhyiden-tyopoissaolojen-ennaltaehkaisy/8691/8691/8691> (<https://tki.centria.fi/hanke/lyhty-lyhyiden-tyopoissaolojen-ennaltaehkaisy/8691/8691/8691>)

LYHTY on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke, jota rahoittaa lisäksi ELY -keskus sekä Työsuojelurahasto.

Lisätiedot:

Marja-Liisa Hiironen, projektipäällikkö, marja-liisa.hiironen@centria.fi (mailto:marja-liisa.hiironen@centria.fi), p. 040 5727 769

Tykkää Jaa

Twiittaa  Share

(<http://tki.centria.fi/koulutuspalvelut>)



(<https://tki.centria.fi/tki-toiminta/kehittamisparistot>)



Kehitä osaamistasi!

Tarjoamme asiakkaillemme valmiita täydennyskoulutuskokonaisuuksia ja yritys-/yhteisöasiakkaan tarpeisiin räätälöityjä koulutuksia.






Lue lisää » (<http://tki.centria.fi/koulutuspalvelut>)

Nykyaikaiset kehittämisympäristöt

Palveluvalikoimastamme löytyy useita mittaus- ja sekä simulointituotteita tuotantoprosessien toimivarmistamiseen ja kehittämiseen!

Lue lisää » (<https://tki.centria.fi/tki-toiminta/kehittamisymparistot>)



Seuraa meitä somessa: (<https://www.instagram.com/centriaamk/>)  
(<http://www.youtube.com/user/HaeEnnenKuin>) 
(<https://www.linkedin.com/company/centria-university-of-applied-sciences?trk=tyah&trkInfo=tarId%3A1420708919076%2Ctas%3Acentria+uni%2Cidx%3A1-1-1>)
(<http://twitter.com/centriaamk>) (<https://facebook.com/centriaamk>)  

Centria tutkimus ja kehitys

Talonpojankatu 2
67100 KOKKOLA
info@centria.fi

Esittely

Ajankohtaista » (<https://tki.centria.fi/>)
Visio ja missio » (<https://tki.centria.fi/esittely/visio-ja-missio>)
Julkaisut » (<https://tki.centria.fi/esittely/julkaisut>)
Kehittämisympäristöt » (<https://tki.centria.fi/esittely/kehittamisymparistot>)
Yhteystiedot » (<https://tki.centria.fi/yhteystiedot/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiotoiminta>)

Kehittämispalvelut

Asiantuntijapalvelut » (<https://tki.centria.fi/kehittamispalvelut/asiantuntijapalvelut>)
Tuotekehityspalvelut » (<https://tki.centria.fi/kehittamispalvelut/tuotekehityspalvelut>)
Tuotannon kehityspalvelut » (<https://tki.centria.fi/kehittamispalvelut/tuotannon-ja-prosessien-kehityspalvelut>)

Koulutuspalvelut

Koulutuskalenteri » (<https://tki.centria.fi/koulutuskalenteri/>)

Täydennyskoulutukset » (<https://tki.centria.fi/koulutuspalvelut/taydennyskoulutukset>)

Tilauskoulutukset » (<https://tki.centria.fi/koulutuspalvelut/tilauskoulutukset>)

Työvoimakoulutukset » (<https://tki.centria.fi/koulutuspalvelut/tyovoimakoulutukset>)

(<http://kani.kpk.fi/centria/yhteystiedot/avoimet-tyopaikat>)