

BLOGI 12.06.2025

Esihenkilö, näin kehität tiimisi psykososiaalisia työoloja

Työhyvinvointi ei synny sattumalta – se vaatii aktiivista johtamista ja oikeita työkaluja. Hyvällä sykkeellä töissä -oppimateriaali tarjoaa esihenkilölle keinoja kehittää psykososiaalisia työoloja ja tukea palautumista.



Suvi Sankelo

asiantuntija



Kati Karhula

erikoistutkija

1. Aloita itsestäsi – tutustu materiaaliin perusteellisesti

Ennen kuin voit ohjata tiimiäsi, varmista, että olet sisäistänyt oppimateriaalin periaatteet. Oppimateriaali koostuu teoriasta ja työyhteisölle suunnatuista tehtävistä.

Tehtävät auttavat tiimiäsi tunnistamaan työpaikan vahvuuksia ja kehityskohteita sekä luomaan entistä paremman työympäristön. Oppimateriaalin mukana tuleva työkirja taas auttaa yksittäistä työntekijää, myös sinua, arvioimaan työpaikan psykososiaalisia tekijöitä ja tunnistamaan oman työn kehityskohteita.

Käy läpi materiaalin keskeiset osiot ja mieti, miten ne liittyvät omaan työyhteisöösi.

2. Hyödynnä materiaalia tiimipalaverissa

Oppimateriaali tarjoaa konkreettisia tehtäviä ja harjoituksia. Voit käyttää niitä yhteisissä kokoontumisissa, esimerkiksi tiimipalaverissa.

Keskustelkaa ensin, mitä työolotekijöitä haluatte lähteä kehittämään ja tarttuka yhdessä toimeen. Jos esimerkiksi haluatte vahvistaa sosiaalista tukea työyhteisössä, valitkaa tehtäviä, jotka liittyvät työkavereilta ja esihenkilöltä saatuun tukeen ja keskinäiseen yhteistyöhön.

3. Tue yksilöiden työhyvinvointia

Työntekijät kokevat kuormituksen eri tavoin, vaikka työolot olisivat samat. Kannusta tiimiläisiäsi hyödyntämään työkirjan tehtäviä omien työolojensa muokkaamiseen.

Esimerkiksi ”Laadi suunnitelma terveytesi ylläpitämiseksi töissä” -osio ohjaa työntekijöitä tekemään muutoksia omassa työarjessaan.

4. Rakenna oikeudenmukaista ja osallistavaa työyhteisöä

Oppimateriaali korostaa oikeudenmukaisuuden ja vaikutusmahdollisuuksien merkitystä työhyvinvoinnille. Esihenkilönä voit edistää avointa keskustelua. Varmista, että työntekijät kokevat tulevansa kuulluiksi.

Kysyimme oppimateriaalin testivaiheessa esihenkilöiltä, millaiset asiat vaikuttavat oppimateriaalin käyttöönottoon ja yhteiskehittämisen onnistumiseen. Esihenkilöiden vastauksissa nousivat esiin yhteisen ajan tärkeys, osallistujien aktiivisuus sekä avoin ja mukava keskustelu.

Miten sinä voisit esihenkilönä edistää näiden toteutumista?

5. Seuraa ja arvioi vaikutuksia

Hyvinvointia ei voi parantaa kertaluontoisilla toimenpiteillä. Siihen tarvitaan pitkäjänteistä työtä ja seurantaa. Tehkää yhdessä kokeiluja ja arvioikaa myös niiden vaikutuksia.

Työkirjassa ”Seuraa tilannettasi ja kokeilujesi tuloksia” -osio tarjoaa keinoja mitata oman työhyvinvoinnin kehitystä sykevälivaihtelua seuraamalla.

Hyödyntäkää materiaalia aktiivisesti ja tehkää paremmasta työhyvinvoinnista yhteinen tavoite!

Lisätietoja:

[Psykososiaaliset työolot ja sykevälivaihtelu – hyvällä sykkeellä parempaa terveyttä \(Hyvällä sykkeellä töissä\)](#) -hanketta rahoittavat Työsuojelurahasto, Työterveyslaitos ja Raision kaupunki.

[Hyvällä sykkeellä töissä -oppimateriaali](#)

[Hyvällä sykkeellä kohti terveyttä edistävää työtä -webinaarin tallenne](#)  , 22.5.2025

(Dreambrokerissa)

[Hyvällä sykkeellä töissä -hankkeen loppuraportti](#)  (Julkari.fi)

Työelämä muuttuu jatkuvasti – ja me sen mukana. Työterveyslaitos on jo vuodesta 1945 rakentanut terveellisempää ja turvallisempaa työelämää, jotta jokainen voi saada hyvinvointia työstä. [Tutustu tarinaamme](#) ja siihen, miten olemme vaikuttaneet suomalaiseen työelämään.