

Työpaikkavalmentajat työhyvinvoinnin edistäjinä UKK-instituutin osahanke

Työpaikoilla toteutetaan nykyisin paljon terveyttä ja hyvinvointia edistäviä hankkeita sekä tehdään monenlaisia siihen liittyviä toimenpiteitä. Työhyvinvointi on aina yksilöllinen kokemus ja se kytkeytyy vahvasti myös työyhteisön ihmissuhteiden toimivuuteen. Usein hankkeet ovat kuitenkin lyhytkestoisia ja niissä toteutetut toimenpiteet saattavat jäädä irrallisiksi muusta työpaikan toiminnoista.

UKK-instituutti kehittää Iällä ei ole väliä – hankkeen tavoitteiden mukaisesti uudenlaisia hyviä käytäntöjä henkilöstön työhyvinvoinnin edistämiseksi työyhteisöissä.

Toimintamallit rakentuvat organisaatiokohtaisesti hankkeen koulutus- ja valmennusohjelmien kautta. Osahankkeessa on tällä hetkellä mukana yhteensä 15 yritystä ja organisaatiota. Näistä työyhteisöistä on rekrytoitu työntekijöiden keskuudesta henkilöitä, jotka ovat halukkaita toimimaan oman työpaikkansa ”työpaikkavalmentajina”. Valmentajakoulutuksessa aloitti elokuussa 2016 alkaneella koulutusjaksolla 38 osallistujaa. Hankekoulutusten avulla lisätään ja vahvistetaan työpaikkavalmentajien valmiuksia edistää erityisesti työntekijöiden fyysistä hyvinvointia. He saavat myös valmiuksia työssä jaksamista tukevaan elintapaneuvontaan, esimerkiksi ravitsemuksen, tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin, työstä palautumisen, unen ja levon merkityksen huomioimisen kautta. Koulutus koostuu kuudesta puolen päivän jaksosta ja se kestää helmikuuhun 2017 saakka.



Työpaikkavalmentajat työhyvinvoinnin edistäjinä UKK-instituutin osahanke

Työpaikkavalmentajat toteuttavat erilaisia toimenpideohjelmia omilla työpaikoillaan vuoden 2017 aikana. Kohderyhmänä on ensisijaisesti heidän oman toimipisteensä henkilöstö. Työpaikkavalmentajilta saatujen alustavien tietojen mukaan toimipisteissä on yhteensä n. 450 eri ikäistä nais- ja miestyöntekijää.



UKK-instituutin osahankkeessa toteutetaan myös vaikuttavuustutkimus. Sen tarkoituksena on tuottaa uutta näkökulmaa työhyvinvointiin ja kehittää uudenlaista toimintamallia työyhteisöihin. Tutkimusta varten kerätään tietoa hankkeen toteutuksesta kyselylomakkeilla työpaikkavalmentajilta ja kohderyhmänä olevilta työntekijöiltä, liikemittareilla liikkumisesta ja paikallaanolosta sekä valmentajien toteuttamista toimenpiteistä. Hankkeessa ei arvioida yksittäisiä työntekijöitä tai työpaikkavalmentajia vaan selvitetään, miten henkilöstöliikunnan kehittämistyö onnistui työpaikoilla.

Seuraava työpaikkavalmentajien koulutuskokonaisuus alkaa UKK-instituutissa 25.1.2017.

Siihen voi vielä ilmoittautua UKK-instituuttiin työpaikkavalmentajien kouluttajille:

Marjo Rinne
puhelin 03 2829236
marjo.rinne@uta.fi

Pauliina Husu
puhelin 03 2829280
pauliina.husu@uta.fi