

10 ideaa hyvinvoinnin tukemiseen hybridityössä

Opas HR:lle ja tiiminvetäjille

cuckoo



10 ideaa hyvinvoinnin tukemiseen hybridityössä

Yhä useampi organisaatio on siirtynyt hybridityöhön pandemian jälkeen. Vaikka työntekijöitä on esimerkiksi julkisuudessa patistettu toimistolle, etä- ja hybridityöstä on tullut uusi normaali ja vanhaan sataprosenttiseen toimistotyöhön tuskin palataan.

Hybridityöllä on monia etuja, kuten:

- lisääntynyt vapaa-aika työmatkojen jäädessä pois
- tehokkaampi työskentely keskeytysten vähennyttyä
- parantunut työ- ja vapaa-ajan tasapaino

Koska työntekijät arvostavat joustavuutta ja työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen mahdollisuuksia, hybridimalli on organisaatioille paitsi tapa sitouttaa myös houkutella uusia työntekijöitä. Jos organisaatio pystyy tarjoamaan aidosti toimivan hybridimallin, se lisää veto- ja pitovoimaa työntekijöiden suuntaan.

Etujen ohella hybridityössä on kuitenkin myös haasteita, ja monissa organisaatioissa hyvät hybridikäytännöt hakevat edelleen muotoaan. Jotta hybridityön haasteita olisi helpompi lähteä taklaamaan yhdessä, kokosimme tämän oppaan, jossa esittelemme **kymmenen asiaa**, joihin panostamalla voidaan tukea hyvinvointia hybridityössä.

1. Sopikaa pelisäännöt *perusasioista*



Jos hybridityöskentelyn säännöt eivät ole selkeät, voi tilanteen epävarmuus lisätä kuormituksen kokemusta. Siksi on erittäin tärkeää kirkastaa työyhteisön yhteiset pelisäännöt. Aloittakaa sopimalla yhdessä ainakin seuraavista perusasioista:

- Milloin ja missä työt tehdään? Miten synkronoidaan etätö ja toimistolla tehtävä työ? Miten toimistolle saapumisesta tai omasta työskentelypaikasta sovitaan tai ilmoitetaan?
- Mitä viestintäkanavaa käytetään mihinkin tarkoitukseen? Sopikaa erityisesti siitä, miten kiireellisistä asioista viestitään.
- Milloin tulee olla tavoitettavissa? Työstä irtautuminen helpottuu ja palautuminen parantuu, jos työsovellusten ilmoitukset voi sulkea vapaa-ajaksi.
- Milloin on hyödyllistä olla toimistolla ja milloin etänä? Yksin Teams-palavereissa istumista varten toimistolle ei välttämättä kannata matkustaa. Sen sijaan koko tiimi hyötyy siitä, että ideointipäivänä ollaan fyysisesti yhdessä toimistolla.
- Kuka hoitaa mitäkin ja miten asioista raportoidaan? Kirkastakaa vastuut, jotta epäselvyyksiä ei synny. Onko tarpeen tehdä muutoksia raportointiin tai lisätä check upeja, jotta avun saaminen helpottuu?

2. Kirkastakaa työn merkityksellisyyttä



Kokemus oman työn merkityksellisyydestä lisää hyvinvointia. Esihenkilöiden yksi tärkeimmistä tehtävistä onkin löytää ja pukea sanoiksi yrityksen toiminnan merkityksellisyys ja arvo ympäröivälle maailmalle.

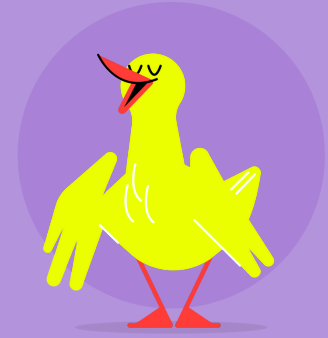
Työn merkityksellisyyden kokemus rakentuu erilaisista tunteista. Pohtikaa yhdessä, onko työyhteisössänne mahdollisuus saada näitä tunteita:

- **Autonomia.** Sananvaltaa siihen, miten oma työ tehdään ja mitkä ovat itselle arvokkaita tavoitteita.
- **Kyvykkyys.** Mahdollisuus käyttää omaa osaamistaan ja oppia työssä uutta.
- **Yhteenkuuluvuus.** Yhteisö, jossa muut arvostavat jokaista omana itsenään ja toisista välitetään.
- **Hyväntekeminen.** Tunne siitä, että omalla työllä on myönteinen vaikutus toisiin ihmisiin ja maailmaan.



Pohtikaa, miten voitte vahvistaa merkityksellisten kokemusten syntymistä?

3. Laittakaa työvälineet ja ergonomia kuntoon



Jotta hybridityö toimii mahdollisimman hyvin, on tärkeää varmistaa, että työnteon olosuhteet ovat kunnossa niin kotona kuin toimistollakin.

Käykää yhdessä läpi keinoja, joilla voitte tukea työn sujuvuutta ja työhyvinvoinnin edellytyksiä myös etätyössä. Onko kaikilla toimivat yhteydet? Voitteko tukea ergonomisen etätyöpisteen hankinnassa? Ovatko työasennot ja taukoliikunta kunnossa?

Koostimme vinkkipankin, jossa on ideoita ergonomian parantamiseen hybridityössä:

- Rakenna kodin tarvikkeista seisomatyöpiste: nosta jakkara tai tuoli pöydälle ja tietokone jakkaran päälle. Käytä luovuutta etätyöpisteen luomisessa.
- Paras työasento on aina seuraava asento, eli asentoa kannattaa vaihdella säännöllisesti. Aseta kello muistuttamaan asennon vaihtelusta tai ota käyttöön Cuckoon älykkäät muistutukset.
- Jos mahdollista, älä työskentele makuuhuoneessa, sillä se vaikuttaa helposti uneen.
- Älä unohda työn tauottamista! Kotona voi helposti uppoutua työhön, mutta taukojen pitäminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi Cuckoo-sovellus muistuttaa taukojen pitämisestä ja ehdottaa sopivaa taukoa.

4. Pitäkää huolta sosiaalisista suhteista



Kun olette fyysisesti kaukana työkavereista, jää myös luonnollinen rupattelu ja yhteisöllisyys vähemmälle. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat hyvinvointiimme merkittävästi, joten niihin on hyvä panostaa tietoisesti.

- Esihenkilön kannattaa aikatauluttaa säännölliset yksilökohtaiset etätapaamiset, jotta läsnäololle on varattu aikaa. Muista kysyä kuulumisia ja fiiliksiä!
- Sopikaa tiimin yhteiset hetket, jolloin tehdään yhdessä jotain muuta kuin töitä. Tällaisia voi olla esimerkiksi kuukausittaiset afterworkit, joiden aikana pelataan pelejä yhdessä.
- Merkitkää kalenteriin yhteiset tauot työpäivien lomaan. Päivittäinen yhteistauko esimerkiksi Cuckoossa varmistaa työn tauottamisen ja lisää luontevaa yhdessäoloa.
- Järjestäkää yhteiset etäkahvit viikoittain. Valitkaa kahveille kiinnostava keskustelunaihe kuten tekoäly tai lempielokuvat.



Tiesithän, että sosiaalisten yhteyksien ylläpitäminen vahvistaa aivoterveyttä? Varaa siis palaverissa aikaa tiimin kuulumisten vaihtoon ennen kuin hyppäät asialistalle.

5. Mahdollistakaa *joustot*



Hyvässä työsuhteessa joustot toimivat molempiin suuntiin. Joustava työ sisältää ajallisen jouston, jouston työn tekemisen paikassa sekä työn toteuttamisen välineet, jotka soveltuvat parhaiten kullekin yksilölle.

Hybridityö helpottaa työn ja perheen yhteensovittamista ja edistää usein työ- ja vapaa-ajan tasapainoa. Yhteisten sääntöjen sopiminen on kuitenkin tärkeää. Keskustelkaa esimerkiksi siitä, milloin tulee olla tavoitettavissa, ja mihin kellonaikoihin on ok lähettää viestejä.

6. Kannustakaa hyödyntämään *lisäaika*

Yksi hybridityön hyviä puolia on se, että arkeen ilmaantuu ylimääräisiä tunteja työmatkojen jäätyä pois. Työntekijöitä voi kannustaa allokoimaan ylimääräistä aikaa hyvinvoinnin tukemiseen, kuten liikuntaan, lounaskävelyihin tai kirjan lukemiseen esimerkiksi erilaisten hyvinvointitavoitteiden avulla.

Voisitko asettaa tavoitteita hyvinvoinnille esimerkiksi esihenkilön kanssa käytävissä tavoitekeskusteluissa tai luoda koko organisaation yhteisiä kampanjoita, kuten hyvinvointiviikkoja?

7. Varmistakaa hyvät olosuhteet aivoille



Tietotyöläisen tärkein työkalu on aivot ja siksi kognitiivisesta ergonomiasta huolehtiminen on ensisijaisen tärkeää. Sen varmistaminen on sekä yksilön että työyhteisön yhteinen vastuu.

Työyhteisö varmistaa, että kulttuuri tukee aivoystävällisiä työskentelytapoja ja yksilö vastaa niiden toteuttamisesta. Tue työntekijöiden kognitiivista ergonomiaa kannustamalla näihin:

- **Vältä multitaskaamista.** Vahvista mahdollisuutta hoitaa tehtäviä omaan tahtiin ja yksi tehtävä kerrallaan. Sulje välillä työsovellusten ilmoitukset ja hoida esimerkiksi sähköpostit silloin, kun se ei keskeytä häiritsevästi ajattelua.
- **Vähennä työn keskeytyksiä.** On tärkeää mahdollistaa työntekijälle keskeytyksetön työskentely. Rauhoittakaa esimerkiksi yksi päivä viikossa palavereilta tai varatkaa aamun ensimmäinen tunti keskittymistä vaativalle työlle.
- **Tauota työtä säännöllisesti.** Riittävät tauot sekä kevyt liikunta tukevat aivojen toimintaa ja keskittymiskykyä. Muistuta säännöllisten taukojen tärkeydestä ja tarjoa työkaluja taukojen pitämiseen.

8. Seuraa työhyvinvointia ja työssäjaksamista



Jotta työhyvinvoinnin toimenpiteiden toimivuudesta ja riittäväydestä saadaan varmuutta, on työhyvinvointia seurattava tiiviisti.

Vuosittainen hyvinvointikysely voi tuottaa tietoa liian harvoin. Tiiviimmin tehtävä pulssikysely antaa reaaliaikaisempaa tietoa, johon voitte reagoida nopeasti. Muista myös kysyä kuulumisia arjessa, sillä se mahdollistaa työntekijälle voinnista kertomisen.

9. Tarjoa koulutusta

Hybridityössä on hyödyllistä kartoittaa, kaivataanko jollain osa-alueilla lisää koulutusta. Moni esihenkilö saattaa olla ensimmäistä kertaa vastuussa etänä työskentelevästä tiimistä.

Koulutusta saatetaan kaivata etäjohtamisen käytäntöihin, kuten delegointiin ja etäpalaverien johtamiseen. Kannusta työntekijöitä kertomaan, mikä heiltä jo sujuu ja missä he voisivat kaivata tukea.

10. Panostakaa työn tauottamiseen



Työn tauottamisella on merkittävä vaikutus työhyvinvointiin. Etätyössä luontaisia taukoja ja liikettä tulee vähemmän, kun tulostimelle tai kokoushuoneeseen ei tarvitse kävellä.

Ei ole myöskään yhdentekevää millaisia taukoja pitää. Istuma-asennossa somen surffaaminen ei virkistä kehoa eikä mieltä. Laadukas, aktiivinen tauko virkistää ja auttaa hetkeksi irtautumaan työstä.

Jotta työteho säilyisi työpäivän aikana optimaalisena, työntekijöitä on hyvä kannustaa säännöllisten aktiivisten taukojen pitämiseen.

Työterveyslaitoksen tutkimuksessa todettiin, että työpäivän ja istumisen tauottaminen Cuckoon avulla:

- Vähentää terveydelle haitallista **istumista**
- Tehostaa työstä **palautumista**
- Kehittää yrityskulttuuria ja **yhteisöllisyyttä**
- Vähentää **sairauspoissaolojen määrää**
- Lisää tarmokkuutta ja työn **tehoa**
- Vähentää tuki- ja liikuntaelinten **kipuja**

Rakennamme tuottavia ja hyvinvoivia työyhteisöjä.

Cuckoo on matalan kynnyksen hyvinvointisovellus, joka kannustaa aktiivisten mikrotaukojen pitämiseen työpäivän aikana. Sovellus kertoo, milloin on aika pitää tauko ja mitä tauolla kannattaa tehdä.

Haluaisitko kuulla lisää, miten Cuckoo tukee työhyvinvointia hybridityössä?

[Ota meihin yhteyttä.](#)

cuckoo

cuckoo.fi
info@cuckooworkout.com

