

Näin rakennat hyvinvointia tukevat *palaverikäytännöt*

Opas HR-asiantuntijoille ja esihenkilöille



Miksi *palaverikäytännöillä* on väliä?

Palaverit vievät yhä suuremman osan työntekijöiden työajasta. Monet työntekijät istuvat päivät Teams-palavereissa, joiden välissä ei ehdi pitää taukoja. Päivän jälkeen mieli onkin sumuisa ja motivaatio laskussa.

Huonosti suunnitellut palaverit lisäävät kuormitusta ja vievät tiimeiltä energiaa. Samalla työn imu, keskittyminen ja palautuminen kärsivät.

Hyvät palaverikäytännöt ovat keskeisessä roolissa, kun puhutaan tuottavuuden ja palautumisen tukemisesta. Ne auttavat tiimejä keskittymään olennaiseen, osallistumaan mielekkäällä tavalla ja jaksamaan paremmin työpäivän läpi.

Siksi hyvät palaverikäytännöt tulee ottaa osaksi yrityksen strategiaa sekä pitkän aikavälin kehittämistä ja hyvinvoinnin johtamista. Tässä oppaassa kerromme, millaisia ovat hyvät palaverikäytännöt ja miten niitä voi lähteä rakentamaan yhdessä tiimin kanssa.

Näin rakennat *toimivan* palaverin

Jokainen palaveri vie aikaa, keskittymistä ja energiaa. Palaverien järjestäminen ei myöskään ole ilmaista: jokainen palaveri maksaa yritykselle siihen osallistuvien työaikana.

Siksi ennen kutsun lähettämistä kannattaa pysähtyä hetkeksi ja palauttaa mieleen hyvän palaverin kriteerit, jotta arvokas aika tulisi käytettyä mahdollisimman tehokkaasti.

Hyvä palaveri täyttää ainakin nämä kriteerit:

- Sillä on selkeä tavoite ja käsiteltävät asiat on rajattu
- Palaveriin osallistuvat juuri oikeat henkilöt
- Aika on rajattu ja sen käyttö on suunniteltu
- Palaverille on nimetty vetäjä ja mahdollinen muistion tekijä



Tarkista vielä ennen kutsua: Tarvitaanko tämä palaveri vai voisiko asian hoitaa muilla tavoin? Moni asia ratkeaa esimerkiksi jaettavalla dokumentilla, kommentilla tiimikanavassa tai kahdenkeskisellä keskustelulla.

Hyvät palaverit tukevat myös *palautumista*

Joidenkin työntekijöiden kalenterit ovat täynnä palavereita ja aikaa palautumiselle niiden välissä voi olla liian vähän. Siksi myös palaverikäytännöissä pitää huomioida tauot ja kuormituksen helpottaminen.

Tue hyvinvointia näillä keinoilla:

- **Lyhennä palaverien kestoa:** 50 min palaveri tunnin sijaan jättää aikaa hengähtää ennen seuraavaa palaveria.
- **Hiljennä ilmoitukset palaverin ajaksi:** Multitaskaaminen palaverin aikana kuormittaa ja tekee palaverista tehottomamman.
- **Selkeytä rakennetta:** Palaverin rakenne voi olla esimerkiksi tällainen: aloitus, käsittely, lyhyt tauko, yhteenveto.
- **Mikrotauko osaksi agenda:** jo 2 minuutin tauko riittää virkistämään ajattelua.



Vähennä palaverien aiheuttamaa kuormitusta kannustamalla kävelypalavereihin. Näin palaverin aikana on mahdollisuus saada raitista ilmaa ja liikettä kehoon. Kävelypalaverit sopivat erityisen hyvin ideointiin, sillä liikkuminen parantaa kognitiivisia toimintoja, kuten keskittymistä ja luovuutta.

Yhteiset säännöt rakentavat *kulttuuria*

Hyvät palaverit syntyvät yhteisesti omaksutuista ja hyväksytyistä käytännöistä. Siksi palaverikäytäntöjen ei aina kannata olla vain johdon työntekijöille sanelemia, vaan niitä luodessa voi osallistaa työntekijöitä. Kun työntekijät kokevat saaneensa vaikuttaa yhteisten pelisääntöjen luomiseen, tulee käytännöistä yleensä sitouttavampia.

Aloita yhteisten pelisääntöjen luominen kysymällä tiimiltä:

- Mitkä palaverit ovat oikeasti hyödyllisiä?
- Miltä palaveritahti tuntuu arjessa?
- Millaiset käytännöt auttaisivat palautumaan?

Yhteiset pelisäännöt voivat sisältää esimerkiksi:

- Miten kameraa käytetään etäpalavereissa
- Taukojen huomiointi pitkissä palavereissa
- Odotukset valmistautumiselle ja osallistumiselle
- Ajankäyttö, kuten ei palavereja klo 12–13 tai perjantai-iltapäivisin

Vinkki: Aloittaisitteko kokoukset jatkossa 5 tai 10 minuuttia myöhemmin? Moni organisaatio on siirtynyt 25 tai 50 minuutin kokouksiin, jotka alkavat esimerkiksi 13.10 tai 14.05. Tällöin aikaraameissa pysytään vielä tehokkaammin, kun palaverin kesto ei voi venyttää loppupäästä.

Esihenkilön ja HR:n tuki *keskiössä*

Palaverikäytännöt eivät muutu itsestään vaan muutos vaatii johdon esimerkkiä. Tässä HR ja esihenkilöt ovat avainasemassa. Kun johto ottaa hyvät palaverikäytännöt ja työn tauottamisen tosissaan, ottaa henkilöstökin.

Esihenkilö voi vaikuttaa:

- Suunnittelemalla järkevät palaverikäytännöt tiimilleen
- Mahdollistamalla tauot ja palautumisen myös kokouksissa
- Näyttämällä esimerkkiä, kuten olemalla ajoissa, pitämällä tauon tai peruuttamalla tarpeettomat palaverit

HR:n rooli on tukea ja mahdollistaa:

- Tarjoamalla ohjeita, koulutusta ja materiaaleja
- Mahdollistamalla palautumista tukevat rakenteet, kuten taukoystävälliset kalenterimallit
- Tuomalla dataa muutoksen tueksi: kuinka paljon palavereita pidetään ja miten kuormittavina ne koetaan



Cuckoossa taukomuistutukset voi integroida omaan kalenteriin niin, että tauot tulevat esimerkiksi juuri ennen palaveria tai sen jälkeen. Näin tauko tulee pidettyä juuri silloin, kun sitä eniten tarvitsee.

Cuckoo tukee *palautumista* palavereissa

Cuckoo-sovellus tekee tauoista näkyvän ja luonnollisen osan työpäivää, myös palavereissa.

- **Ajasta yhteistauko tiimillesi:** Yhteisten palaverien lisäksi myös taukoja kannattaa pitää yhdessä! Tiimin säännöllinen yhteistauko auttaa palautumaan tuomalla liikettä päivään ja viemällä ajatukset hetkeksi pois työstä.
- **Hyödynnä älykkäitä taukomuistutuksia:** Aseta muistutukset tulemaan juuri silloin kun haluat, tai anna sovelluksen asettaa tauot älykkäästi sopiviin väleihin puolestasi.
- **Seuraa tiimin aktiivisuutta:** Tee hyvinvoinnista ja palautumisesta näkyvää datan avulla.



Osallista tiimi palaveritaukojen suunnitteluun. Kysy, mitä tiimi kulloinkin kaipaa: tekisikö nyt hyvää 2 min hengitysharjoitus vai kaipaavatko keho ja aivot liikettä? Cuckoon AI-taukoapuri luo toiveeseen sopivan tauon ja sinun ei tarvitse suunnitella mitään ylimääräistä.

Lisää *tehokkuutta* palavereihin Cuckoon avulla.

Hyvät palaverikäytännöt säästävät aikaa ja energiaa, parantavat työhyvinvointia sekä mahdollistavat palautumisen jo työpäivän aikana

Muutos ei vaadi täydellistä remonttia, vaan pienetkin muutokset vievät kohti hyvinvoivia tiimejä sekä koko organisaatiota.

Voisiko teidänkin seuraava palaveri olla aiempaa tehokkaampi ja tukea paremmin palautumista? Kokeile Cuckoota maksutta ja huomaa ero jo tänään.

Aloita Cuckoo-kokeilu

cuckoo

cuckoo.fi
info@cuckooworkout.com

