

Työkirja

TYÖYHTEISÖN HYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN

Työkirja on toteutettu Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön sr. ODL Liikuntaklinikan ja Diakonia-ammattikorkeakoulun JOPE - Jaksava, osaava ja pystyvä ope -hankkeessa. Oulun kaupunki on toiminut hankkeen pääyhteistyökumppanina ja hanketta ovat rahoittaneet Euroopan sosiaalirahasto, Oulun kaupunki sekä hankkeen toteuttajat.

Tekijät:

Riikka Berg, KTM, fysioterapeutti (AMK), unettomuusterapeutti, projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

Ulla-Maija Luoma, YTM, fysioterapeutti (AMK), tanssinopettaja (AMK), projektipäällikkö, ODL Liikuntaklinikka

Roosa Luusuaniemi, fysioterapeutti (AMK), projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

Leea Naamanka, YTM, asiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Heli Männistö, liikunnanohjaaja (AMK), projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

© Tekijät 2026

Lisenssi: Creative Commons Nimeä-Ei kaupallinen-Jaa samoin 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0)

Kuvat: Canva

Julkaisuvuosi: 2026

Työkirjan sisältö

Työkirjan käyttöohje	4
Palautuminen ja vireystilan säätely	5
Keskustelu: Kuinka edistää palautumista työyhteisössä?.....	8
Harjoitus: Palautumistesti.....	9
Harjoitus: Jännitys-rentousharjoitus.....	10
Aivokuormituksen vähentäminen	11
Keskustelu: Kuinka edistää aivoystävällistä työskentelyä?.....	13
Harjoitus: Itsemyötätunto.....	14
Tunnetartunnan huomioiminen työyhteisössä	15
Keskustelu: Mitä tunteita tuon mukani taukotilaan tai luokkahuoneeseen?....	18
Harjoitus: Tunnetartunnan purku.....	19
Kiitokset.....	20



TYÖKIRJAN KÄYTTÖOHJE

Tässä työkirjassa esitellään oululaisissa kouluissa kehitetty ja testattu työpajakokonaisuus, jonka tavoitteena on opettajien työn kuormittavuuden kokemusten vähentäminen ja työyhteisön hyvinvoinnin edistäminen työkuultuuria kehittämällä.

Työpajojen teemat ovat:

1. Palautumisen ja vireystilan säätely
2. Aivokuormituksen vähentäminen
3. Tunnetartuntojen huomioiminen työyhteisössä

Työpaja koostuu teemaan virittäytymisestä, keskusteluharjoituksesta ja teemaan sopivasta harjoitteesta.



Teemaan virittäytyminen: perehdyttää aiheeseen. Tähän voidaan tutustua yhdessä tai itsenäisesti ennen yhteistä työstä.



Keskustelu: pohditaan pienryhmissä työyhteisön hyvinvointia tukevia keinoja.



Harjoitus: Jokaisen kappaleen lopussa on teemaan sopiva harjoite, johon on hyvä päättää yhteinen työskentely.

Työkirjaa voi hyödyntää opettajienkokouksissa joko tekemällä yksittäisen harjoitteen tai yhden työpajan sisällön tai osana veso-päivien ohjelmaa, jolloin on enemmän aikaa syventyä teemoihin.

Kesto: kokonaisuuden kesto 45-90 minuuttia, yhden harjoitteen kesto 5-15 minuuttia.



1. PALAUTUMINEN JA VIREYSTILAN SÄÄTELY



Palautuminen

Palautuminen on mielen elpymistä työn aikaansaamista rasituksista sekä kehon fyysistä palautumista. Palautuminen on tärkeä kehitettävissä oleva taito ja sitä voidaan edistää niin yksilö- kuin yhteisölähtöisesti.

Palautumisen tarpeen tunnistaminen

Palautumisen tarpeesta kertovat kokemukset:

- työpäivän lopussa olo on todella väsynyt
- väsymyksen tunne estää tekemästä työtä niin hyvin kuin normaalisti
- rentoutuminen ja keskittyminen työpäivän jälkeen on hankalaa
- halu vetäytyä työpäivän jälkeen omiin oloihin
- rentoutunut olo vasta toisena vapaapäivänä.



Palautumisen keinot

Yksilön näkökulmasta palautumista voi edistää:

- erottamalla selkeästi työ- ja vapaa-aika
- riittäväällä unella ja liikkumisella
- ravitsevalla ja säännöllisellä ruokailulla
- luonnon vaikutuksella
- itselle mielekkäiden asioiden tekemisellä.

Työyhteisön näkökulmasta palautumista edistää:

- hyvä työilmapiiri
- vertaistuki
- huumori
- yhteenkuuluvuuden tunne
- riittävä tauotus.



Vinkkejä oululaisista kouluista

- ✓ Taukotilan järjestelyt ja "säännöt".
- ✓ Hiljaiset tai liikkuvat välitunnit.
- ✓ Kiertävät vastuut, jotta kuormitusta jaetaan.
- ✓ Erillistä aikaa yhteiseen keskusteluun.



Vireystilan tunnistaminen ja säätely

Vireystilan säätelyssä on tärkeä oppia tunnistamaan oma vireystila.

Alivireyden tunnistaa aloite- ja keskittymiskyvyttömyydestä.

Ylivireydessä koetaan usein levottomuutta, vaikeutta pysähtyä ja jätetään taukoja väliin.

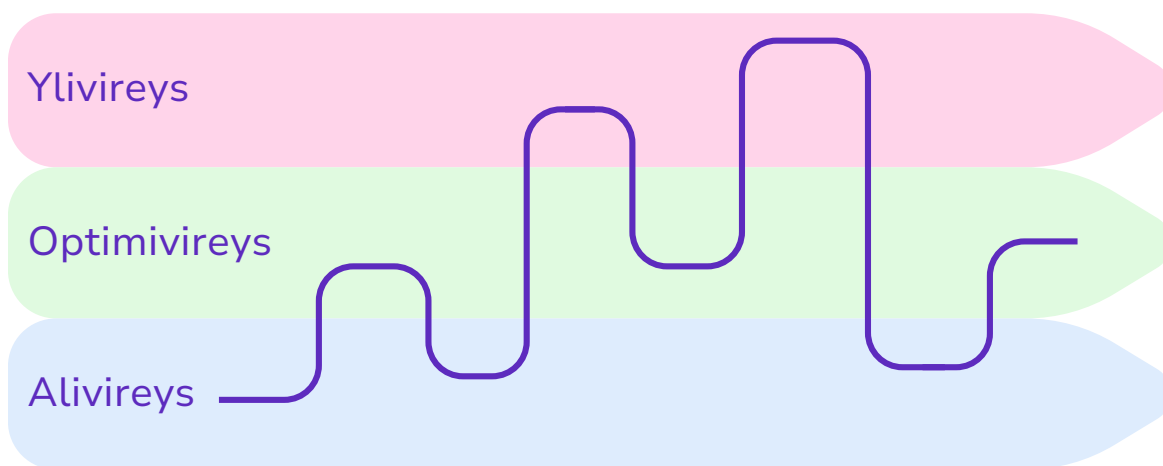
Optimivireydessä ollaan mukavuusalueella, jossa korostuu hyvä vuorovaikutus ja rento keho.

Vireystilaa voi laskea:

- hengitystä hidastamalla
- ärsykkeiden vähentämisellä
- rauhoittavalla musiikilla
- työn taottamisella
- suhteuttamalla liikkumista muuhun kuormitukseen
- säännöllisellä ateriarytmillä
- lämpötyynyllä tai lämpimällä vedellä.

Vireystilaa voi nostaa:

- liikkumisella ja aktivoivalla liikkeellä päivän mittaan
- energisoivalla musiikilla
- kylmäaltistuksella
- valon määrän lisäämisellä
- kehon taputtelulla ja ravistelulla.



Kuva: Vireystilan vaihtelu

KESKUSTELU

Kuinka edistää palautumista työyhteisössä?

Pohtikaa pienissä ryhmissä, mitä asioita työpaikallanne pitäisi muuttaa, jotta ne tukisivat palautumista? **Kirjatkaa** alla oleviin nuoliin ryhmässä nousseet kolme tärkeintä asiaa.

1.

2.

3.



Keskustelkaa yhdessä koko työyhteisönä, mitä asiaa edistätte ensimmäiseksi ja miten sen teette. **Kirjatkaa** viereiseen laatikkoon edistämissuunnitelma jokaisen toimenpiteen osalta.



Yhteisen työskentelyn lisäksi jokainen voi halutessaan tarkastella omaa palautumistaan palautumistestin avulla. Tulosta tarvittava määrä.

Palautumistesti

Rastita väittämät, jotka toteutuvat arjessasi.

- Nukun useimmiten riittävän hyvin, 7-8 tuntia yössä.
- Unirytmieni on säännöllinen myös viikonloppuisin.
- Minulla on aikaa ja energiaa liikkua ja kuntoilla.
- Liikkuminen on minulle säännöllinen osa arkea.
- Syön säännöllisesti 3-5 tunnin välein.
- Osaan huomioida kehoni tarpeet.
- Minulla on voimavaroja tavata ystäviä ja viettää aikaa läheisten kanssa.
- Arjen kokonaiskuormitukseni on tasapainossa.
- Minulla on aikaa rentoutua ja tehdä mielekkäitä asioita.
- Minulla on päivittäin mahdollisuus taukoon.

Tyhjäksi jääneet väittämät ovat kehityskohteita palautumisessasi. Valitse yksi asia, jonka edistämiseksi voit tehdä jotain jo tänään. Kirjaa valitsemasi asia, tavoitteesi ja toimenpiteesi:



Jännitys-rentousharjoitus

Lihasten jännitysrentous -harjoituksen tavoite on opetella rentouttamaan lihakset ja laskea vireystilaa.

Sulje silmäsi ja hengitä nenän kautta muutaman kerran syvään. Vie huomio kämmeniisi ja sormiisi. Jännitä kädet tiukasti nyrkkiin ja pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Lopuksi rentouta kädet ja anna sormien avautua niiden luonnolliseen asentoon.

Vie huomio seuraavaksi hartioihin. Jännitä hartioita nostamalla ne kohti korvia. Pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Laske uloshengityksellä hartiat alas ja rentouta ne.

Vie lopuksi huomio kasvojesi lihaksiin. Jännitä kaikki lihakset painamalla silmäsi tiukasti kiinni ja kurtistamalla kulmat. Pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Rentouta kasvosi uloshengityksen aikana.

Hengittele vielä lopuksi muutaman kerran syvään ja aisti koko kehon rentouden tunne. Avaa silmäsi ja palaa tähän hetkeen.





2. AIVOKUORMITUKSEN VÄHENTÄMINEN

Aivotyökuormitus opetustyössä

Opetustyö on kognitiivista työtä eli aivotyötä. Aivoja kuormittavat useat eri tekijät. Opetustyössä aivoja kuormittaa erityisesti melu, tunnekuorma ja keskeytykset. Jokainen kokee kuormituksen kokemuksen yksilöllisesti, toinen kuormittuu melusta ja toinen tunteista.

Kuormitus ei ole kuitenkaan haitallista, jos se ei ylitä omia voimavaroja. Kuormitus voi kohdistua kehoon, mieleen tai aisteihin.

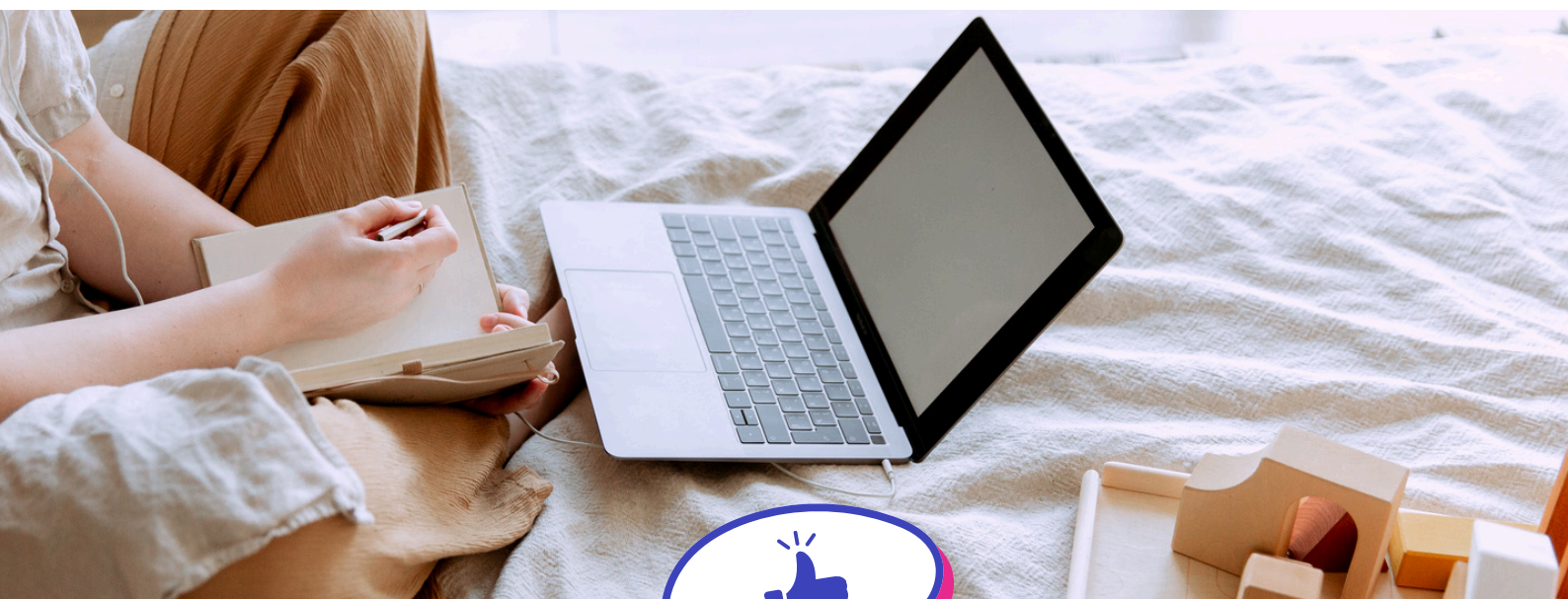


Kuva: Aivotyön kuormitusta aiheuttavat tekijät



Aivoystävällisen työskentelyn keinot

- Aivot tykkäävät yksinkertaisuudesta.
- Kirkasta perustehtävä.
- Huolehdi kaikille työtehtäville aika ja paikka kalenteriisi.
- Työpäivän lopussa tunnista keskeneräiset tehtävät ja suunnittele niille uudet ajankohdat.
- Merkitse kalenteriin myös tauot.
- Hyväksy, ettei kaikkea ehdi tekemään.
- Siedä keskeneräisyyttä.



Vinkkejä oululaisista kouluista

- ✓ Viestintäkanavien yhteiset pelisäännöt.
- ✓ Rauhallisen työskentelyn tila.
- ✓ Mietitään asian kiireellisyys ennen kuin keskeytetään työkaveri. Voisiko asiasta laittaa viestin tai jättää muistilapun?

KESKUSTELU

Kuinka edistää aivoystävällistä työskentelyä?

Muodostakaa neljän hengen ryhmiä ja pohtikaa millä keinoilla voitte edistää aivoystävällistä työskentelyä työyhteisössänne. **Kirjatkaa** alla oleviin nuoliin ryhmässä nousseet kolme tärkeintä asiaa.

1.

2.

3.



Keskustelkaa yhdessä koko työyhteisönä, mitä asiaa edistätte ensimmäiseksi ja miten sen teette. **Kirjatkaa** viereiseen laatikkoon edistämissuunnitelma jokaisen toimenpiteen osalta.



Itsemyötätuntoharjoitus

Itsemyötätuntoharjoituksen tavoite on auttaa suhtaututumaan itseensä myötätuntoisemmin ja ottaa hetki taukoa työn tuomista virikkeistä.

Istu mukavasti ja sulje silmäsi tai keskity johonkin pisteeseen. Huomaa, mitä ajattelet ja miltä kehossasi tuntuu. Anna tuntemusten olla, äläkä yritä muuttaa niitä. Voit nimetä tuntemuksesi, kuten "huomaan jännitystä" tai "huomaan paineen rinnassa". Muista, että kaikki tunteet ovat inhimillisiä ja sallittuja.

Hengitä syvään muutaman kerran ja anna selkärangan pidentyä. Voit pyöräyttää hartioita taakse ja avata rintakehää. Hymyile kevyesti, ajatellen jotain miellyttävää. Laita kädet rintakehälle ja kuvittele, että ne välittävät lämpöä ja ystävällisyyttä kehoosi.

Anna käsien laskeutua syliin, avaa silmät ja katsele ympärillesi. Mieti, mihin haluat keskittyä seuraavaksi. Kiitä itseäsi tästä hetkestä, jonka otit hyvinvointisi edistämiseksi.





3. TUNNETARTUNNAN HUOMIOIMINEN TYÖYHTEISÖSSÄ



Tunteet koulu yhteisössä

Tunnetilat tulevat ja menevät päivän aikana — ne ovat lyhytkestoisempia kuin mieliala. On sallittua tuntea myös sellaisia tunteita, jotka voidaan kokea negatiivisiksi. Tunteiden säätely vahvistaa hyvää vuorovaikutusta työyhteisössä.

Koulu yhteisössä tarvitaan kykyä ymmärtää, kohdata ja käsitellä tunteita rakentavalla tavalla.

Jokainen meistä vaikuttaa siihen, millaisia tunteita tuo ja tartuttaa koulu yhteisöön.



Tunnetartunta

Tunnetartunta on jaettujen tunteiden olotila, toisen ihmisen tunteisiin samaistumista. Tunteet tarttuvat jokaisessa työyhteisössä. Pelkkä toisten tunneilmajujen havaitseminen tuottaa aivoissa samanlaisia reaktioita kuin tunteiden omakohtainen kokeminen.

Kaikki tunteet voivat tarttua, mutta kielteiset tunteet leviävät vielä myönteisiä helpommin. Tunnetartunta on sitä voimakkaampaa, mitä voimakkaampi alkuperäinen tunne on. Ihmisistä empaattisimmat ovat alttiimpia tunnetartunnoille.



Vinkkejä oululaisista kouluista

- ✓ Kysytään työkaverilta lupa työasioiden puhumisesta tauolla.
- ✓ Huomaa hyvä ja sano se.
- ✓ Ammattimainen ja asiallinen käytös myös hankalissa tilanteissa.
- ✓ Huomioi äänen säätely ja äänensävy.



Haitallisten tunnetartuntojen purkaminen

- Tunnetartunnan tapahtuminen täytyy ensin tunnistaa. Tunne ei ole oma, vaan se tuo viestiä toisen henkilön tunnetilasta.
- Oman kehon kuuntelu ja nopeiden kehon muutosten tunnistaminen vuorovaikutustilanteissa auttaa tunnetartunnan tapahtumisen tunnistamista.
- Katsekontaktin ja peilauksen säätelyllä voi vähentää tunnetartuntaa.
- Tunnetartuntojen käsittelyä tukee se, että osaamme olla myötätuntoisia toisia ja itseämme kohtaan.
- Tunnetartunnan tapahduttua voit säädellä omaa vireystilaasi esimerkiksi rauhoittamalla hengitystä.
- Rentouttavat kehon ravistelut auttavat purkamaan haitallisen tunnetartunnan.



Kuva: Tunnetartuntojen tunnistaminen ja purkaminen



KESKUSTELU

Mitä tunteita tuon mukani taukotilaan tai luokkahuoneeseen?

Muodostakaa pieniä ryhmiä ja pohtikaa yhteisiä pelisääntöjä tunnetartuntojen huomioimiseen työyhteisössänne. **Kirjatkaa** alla oleviin nuoliin ryhmässä nousseet kolme tärkeintä asiaa.

1.

2.

3.



Keskustelkaa yhdessä koko työyhteisönä, mitä asiaa edistätte ensimmäiseksi ja miten sen teette. **Kirjatkaa** viereiseen laatikkoon edistämissuunnitelma jokaisen toimenpiteen osalta.



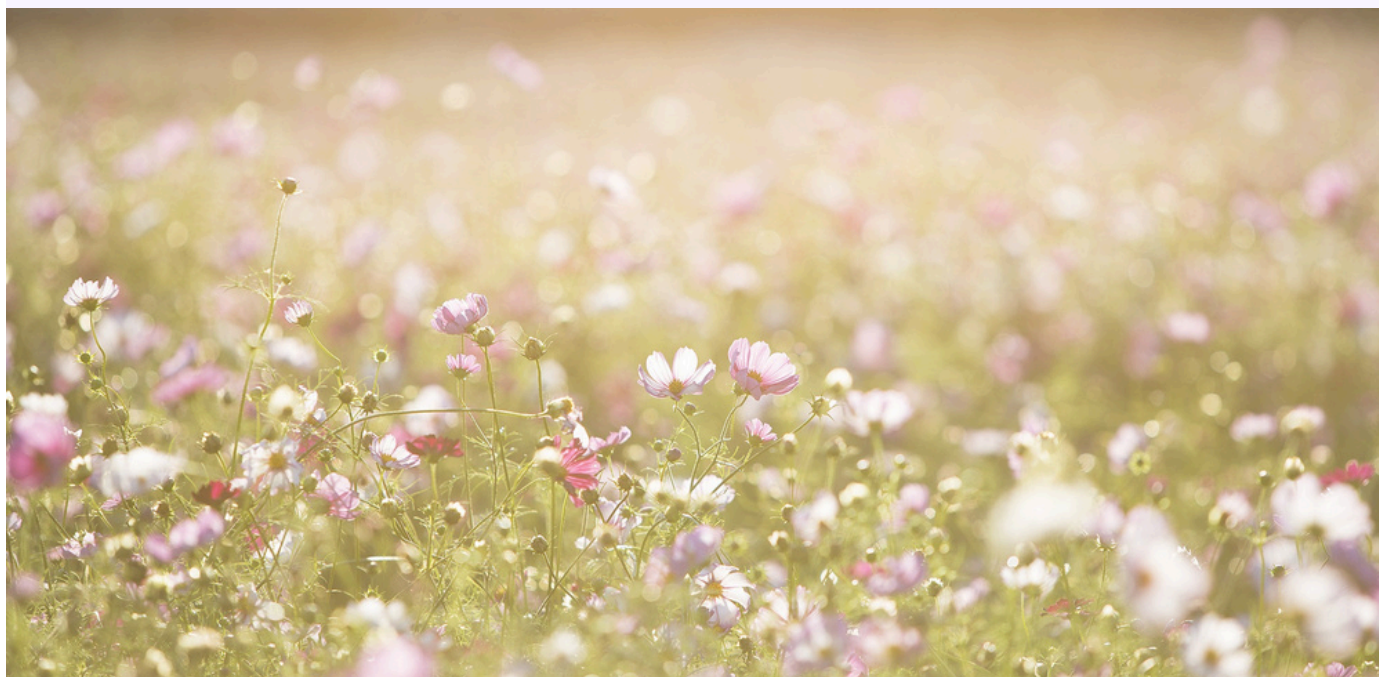
Tunnetartunnan purkuharjoitus

Haitallisten tunnetartuntojen purkamiskeinojen tavoitteena on tunnetartuntaan johtaneen peilauksen nopea purkaminen ja oman vireystilan säätely.

Nouse seisomaan ja lähde tömistelemään vuorojaloin lattiaa. Tömistele voimakkaasti, niin että tunnet tärähtelyä jaloissasi. Jatka vielä hetken aikaa.

Tämän jälkeen kumarru alaspäin ja anna käsivarsien ja pään roikkua rentoina kohti lattiaa. Lähde ravistelemaan koko ylävartaloa. Tunne rentous käsivarsissa ja yläselässä. Jatka ravistelua pään ja niskan alueelle, anna samalla kasvojen lihasten rentoutua. Näille alueille kertyy myös eniten stressiä ja tunnekuormitusta päivän aikana. Ravistele vielä hetken aikaa ja rullaa sitten vartalo hitaasti ylös.

Ravistusten jälkeen pyri vielä palauttamaan ja rentouttamaan kaikki lihakset. Hengitä lopuksi syvään muutama kerta.



KIITOKSET

Kiitos, että olette työyhteisönä pysähtyneet tämän työkirjan äärelle ja antaneet aikaa yhteiselle hyvinvoinnille.

Toivomme, että työkirjan materiaalit ovat tarjonneet uusia näkökulmia, käytännönläheisiä vinkkejä sekä pieniä oivalluksia, joita voitte hyödyntää niin työssä kuin arjessa.

Opettajan työ on merkityksellistä ja vaikuttaa syvästi oppilaisiin, työyhteisöön ja koko kouluun. Siksi yhteinen hyvinvointi, jaksaminen ja palautuminen ovat tärkeitä – ei vain työn vuoksi, vaan myös jokaisen opettajan ja koko koulun vuoksi.

Työkirjan tarkoituksena on ollut tukea opettajia ja rehtoreita löytämään keinoja vahvistaa työkykyä, edistää mielen ja kehon hyvinvointia sekä lisätä selkeyttä kuormitustekijöiden keskelle. Pienilläkin muutoksilla ja tietoisilla valinnoilla voi olla suuri vaikutus.

Toivomme, että löydätte työkirjan teemoista jotakin, mikä seuraa mukana myös sen sivujen sulkeuduttua – ehkä muistutuksen levon tärkeydestä, pienen keinojen lisätä vireyttä tai uuden ajatuksen yhteisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Pidetään huolta toisistamme ja itsestämme. Yhdessä voimme luoda työyhteisön, jossa jokainen voi hyvin ja jossa on hyvä tehdä merkityksellistä työtä.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU