

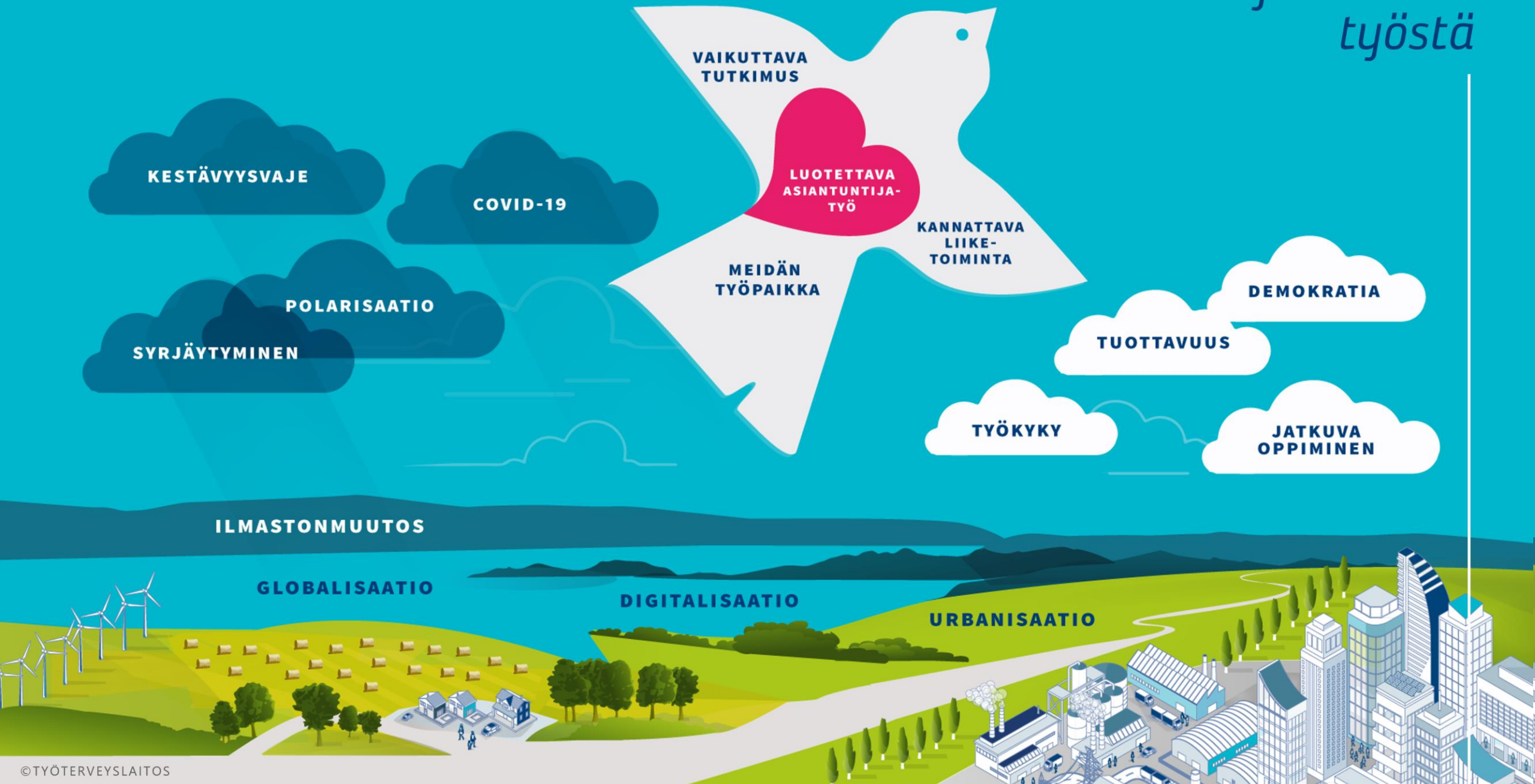
Työterveyslaitos

Etäopetuksen päivä: 4.11.2022 klo 11.15–11.45

Hyvinvointia työstä mikro- oppimisen avulla

Miia Vahlsten, Kehittämispäällikkö
Työterveyslaitoksen Akatemia







**Työkykyjohtamisen,
mielenterveyden ja fyysisen
työkyvyn ratkaisut**



**Työterveyshuollon laadun ja
työterveysyhteistyön
kehittäminen**



**Työturvallisuuden kehittäminen ja
työympäristöriskien hallinta**



**Työyhteisön toimivuus ja
työhyvinvoinnin kehittäminen**



**Sisäilmaongelmien
ratkaiseminen**



**Työtilojen
kehittäminen**



**Työura-
johtaminen**



**Toimintakyvyn, ergonomian
ja aivotyön kehittäminen**



**Työaikojen, unen ja
palautumisen ratkaisut**



**Työpaikan konfliktien
ratkaisu**

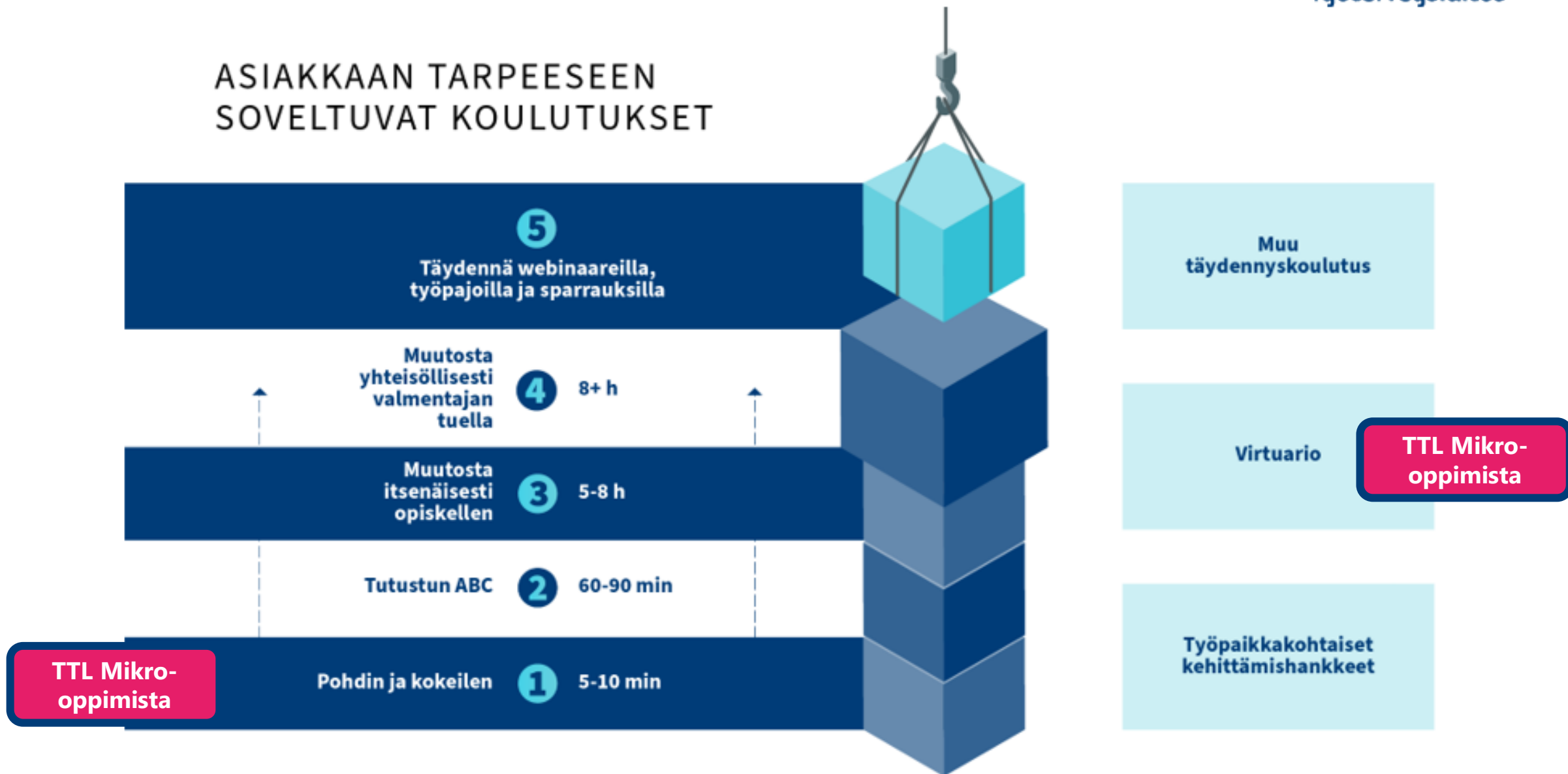
**HYÖDYNÄ
ASIAN-
TUNTIJA-
APUA**



**KEHITÄ
VUORO-
VAIKU-
TUKSESSA**

MITTAA, SELVITÄ JA ANALYSOI

ASIAKKAAN TARPEESEEN SOVELTUVAT KOULUTUKSET



Mikro-oppimista on verrattu välipalasmoothieen

- *Mikro-oppiminen on syntynyt uuden sukupolven oppijoiden sekä kiireisten yrittäjien ja yritysmaailman tarpeista.*
- *Millenniaalit, X- ja Y-sukupolvet sekä tulevat sukupolvet ovat kasvaneet mobiiliin tiedonsaannin nopeaan tahtiin. Ihmiset tekevät töitä etänä, verkostoituvat virtuaalisesti ja käyttävät yhä enemmän mobiililaitteita. Niinpä oppimateriaalien on oltava saatavilla mobiilisti, nopeasti ja kätevästi 24/7, kun ongelma on käsillä tai tiedontarve yllättää.*



Lainaus: Päivi Lohikoski, FT, koulutuspäällikkö, Oulun yliopiston Kerttu Saalasti Instituutti

Pedagogiset periaatteemme laadun varmistamiseksi

Hyvinvointia työstä



TAVOITTEELLISUUS

Oppiminen on tavoitteellista. Oppija määrittää itse tavoitteensa ja arvioi niiden toteutumista.



SOVELLETTAVUUS

Oppimisympäristö verkko-opinnoissa huomio oppijan työympäristön ja -yhteisön. Oppimistehtävät on nivottu oppijan arkityöhön. Uusia tietoja ja taitoja sovelletaan työhön.



YHTEISÖLLISYYS

Tuemme toisilta oppimista sekä verkossa että kasvokkain kohtaamisissa. Oppimistehtävät kannustavat vuorovaikutukseen omassa työyhteisössä.



TUTKITTU Tieto

Koulutusten perustana on tutkitut, vaikuttavat ja luotettavat sisällöt maan johtavilta työelämän asiantuntijoilta.



KANNUSTAVA ARVIOINTI

Koulutukset kannustavat itsearviointiin ja kollegoiden väliseen vertaisarviointiin. Kouluttaja ohjaa, kannustaa rakentavasti ja aktivoi pohtimaan.



SELKEYS

Oppimisprosessi muotoillaan osallistujalle selkeäksi ja tiiviiksi kokonaisuudeksi, jota on helppo käyttää.



VIRTUARIO™

**Astu työturvallisuuteen
mikro-oppimalla**





VIRTUARIO™



Videosittely



Tausta ja tutkimus

www.ttl.fi/mosac
www.ttl.fi/sliver

Virtuario™ perustuu Työterveyslaitoksella toteutettujen tutkimushankkeiden tuottamaan tietoon oppimisesta virtuaalitodellisuudessa.

MoSaC-hanke

Modern Safety learning for Construction

- 2018-2020, 2v
- Hankkeessa tutkimme VR-työturvallisuusoppimista rakennustyöympäristöissä yhdessä kahdeksan alan yrityksen kanssa. Hanke osoitti, että VR-oppiminen voi olla huomattavasti luento-oppimista tehokkaampaa ja se aktivoi ja motivoi osallistujia työturvallisuuden ja työkuultuurin kehittämiseen.

SLIVeR-hanke

Safety Learning in Immersive Virtual Reality

- 2021-2023, 2v
- Hankkeessa syvennyttään 2021-2023 VR-oppimisen pedagogiikkaan, VR-harjoitusten muotoiluun ja oppimisen siirtovaikutuksiin työelämän työturvallisuustoimintaan.

Virtuario käytössä

- Virtuario™-alustan opetussisällöt suoritetaan itseohjautuvasti langattomilla virtuaalilaseilla
- Virtuario –koulutuksia varten tarvitset 4x4 m tilan, jossa oppija voi liikkua vapaasti ja turvallisesti. Tilan voi varata mistä vain soveltuvasta sisätilasta
- Yksi oppimiselämys n. 20 min ja riippuu siitä kuinka nopea oppija on havainnointitehtävissä
- Hinta 700€/kk/laite(+alv). Sisältää kaikki tuotetut sisällöt



Virtuario™-sisältöjä



Turvallisuus-havainnointi

Opettele turvallisuushavainnointien tekemistä toimistossa, varastossa ja kellaritiloissa.



Sirkkelin turvallinen käyttö

Opi pöytäsirkkelin käytön kannalta oleelliset asiat sekä perehdy yleiseen turvallisuuskulttuuriin.



Palo- ja pelastusturvallisuus

Opi tunnistamaan tuotantolaitoksen keskeisimmät palo- ja pelastusturvallisuuden kohteet sekä toimimaan hätätilanteessa.



Laboratorio-turvallisuus

Opi laboratorion yleisestä työturvallisuudesta ja varustaudu oikein työtehtävän edellyttämällä tavalla.



Teollisuus-sirkkelin käyttö

Opi teollisuussirkkelin käytön kannalta oleelliset asiat sekä perehdy yleiseen turvallisuuskulttuuriin.



Turvalliset nostot työmaalla

Opi kuorman nostoon liittyvät turvalliset toimenpiteet sekä perehdy yleiseen turvallisuuskulttuuriin.



Uhkaava asiakastilanne

Opi toimimaan vaativassa asiakastilanteessa kahvilaympäristössä.



Liikenteen keskellä työskentely

Opettele työskentelemään turvallisesti liikenteen keskellä.

Virtuario™-sisällöt



Ensimmäinen työpäiväsi työmaalla

Opi valmistautumaan työpäivääsi kotona, työmatkalla ja työmaalla.



Kemikaali-turvallisuus

Opi havaitsemaan, merkitsemään ja korjaamaan vuotava putkilinja sekä varustautumaan työtehtävään.



Ensiapu-tilanteita

Harjoittele toimintaa erilaisissa ensiapua vaativissa tilanteissa.



Läpivalaisu-turvallisuus

Opi huomioimaan turvallisuus asiakasliikenteen valvontatilanteissa ja läpivalaisuissa.



Kaivanto-turvallisuus

Opi huomioimaan ja varmistamaan työturvallisuus kaivutyömaalla liikennöidyllä kadulla.



Varikko-turvallisuus

Harjoittele turvallista toimintaa raitiotien ratatyömaalla.



Yrityksesi sisältö

Räätälöity sisältö yrityksesi tarpeisiin. Kysy lisää!

Hyvinvointia työstä: Mikro-oppimisen kirjasto



Mikro-oppimismoduuleja on paljon

- Kesto 5-10 min
- Noudattaa TTL:n pedagogisia periaatteita
- Aktivoi läpi oppimisprosessin
- Yhtenäinen oppimista tukeva rakenne



Tiivis ja herättelevä sisältö



MODUULI

Johda myös henkistä työkykyä

Johtaminen – Työhyvinvointi

⌚ Varaa opiskeluun 5–10 minuuttia.

[← EDELLINEN](#) [SEURAAVA >](#)

Ohjeet

Etene Seuraava-painikkeesta.

Rakenteessa on erilaisia osioita ja tunnistaat ne näistä ikoneista:

Tavoitteet	Tutkittua tietoa	Yhteenveto
Johdanto	Harjoituksia	Vie käytäntöön

[← EDELLINEN](#) [SEURAAVA >](#)



Johdanto

Kaikilla päätöksillä on vaikutusta ihmisten työhyvinvointiin. Jotta halutut tavoitteet voidaan saavuttaa, on tärkeää muistaa johtaa myös henkistä työkykyä. Johtamisessa tulisi siis huomioida kokonainen ihminen, ei vain osia siitä.

Tässä moduulissa kuulet käytännön vinkkejä siihen, miten myös henkistä työkykyä tulisi johtaa.

[← EDELLINEN](#) [SEURAAVA >](#)

Työterveyslaitos

Johda myös henkistä työkykyä

LIISA PUSKALA

[← EDELLINEN](#) [SEURAAVA >](#)

Voisitko kokeilla jotakin seuraavista?

- Varmista, että työsi sisältö on mitoitettu oikein. Jos aika ei taho riittää, pohdi teetkö jotain, jonka tekeminen ei ole välttämätöntä? Pohdi asiaa myös esihenkilösi kanssa – etenkin, jos sinusta tuntuu, että työsi ei ole mitoitettu oikein.
- Tuunaa työtäsi ja pyri poistamaan työstäsi riskejä kuten huonoa aivotyön ergonomiaa. Varaa mahdollisuuksien mukaan päivittäisi keskittymistä vaativalle työlle omia aikavaroja. Entä onko työpaikallasi veräytymistiloja hiljaiselle työskentelylle?
- Varaa aikaa myös uusille ideoille! Ota käyttöön kehittämistunti; varaa kalenteristasi viikolle yksi tunti aikaa, jolloin pohdit, miten työstäsi voisit kehittää tai järkeistää.

1. Voisin vielä kurkata ne työhyvinvointi vinkit.
2. Näillä päiden jo alkuun.

[← EDELLINEN](#) [SEURAAVA >](#)

Tavoitteet

Johdanto

Tutkittua
tietoa

Harjoituksia

Vie
käytäntöön

Yhteenveto

Sosiaalisen oppimisen väline

- Mikro-oppimisen kirjasto on myös loistava sosiaalisen oppimisen työkalu.
- Mitä jos ottaisitte tiimipalaveriinne käytännöksi keskustella vaihtuvasta työhyvinvoinnin aihealueesta Työterveyslaitoksen huippuasiantuntijan alustamana?
- Keskustelun pohjana voi olla kunkin ennakkoon opiskelema yhdessä valittu moduuli.
- Näin oppiminen jatkuu varsinaisen opiskeluajan jälkeen ja pääsette yhdessä pohtimaan teemaa omasta näkökulmastanne ja pitämään tärkeää aihetta esillä.



Monipuoliset sisällöt

Työelämän muutos

Hybridityö, etätyö vai läsnätyö
Työtapoja kannattaa miettiä koronan jälkeen
Resilientin organisaation toiminta
Resilientin organisaation tunnusmerkit
Ihmisen vahvuudet tekoälyn aikakaudella
Resilienssi kriisitilanteessa
Työelämätaidot 2030-luvulla
Urajumi tuntuu umpikujalta

Työhyvinvointi

Mitä työn tuunaaminen on?
Miten ylitän tuunaamisen esteet?
Ajanhallinta etätyössä
Häiriöt, keskeytykset ja tietotulva
Tietotulvaa voi oppia hallitsemaan
Työn ja muun elämän yhteensovittaminen
Paitsi jäämisen pelko (FOMO)
Tunnekuorma kasvaa vaivihkaa

Mistä tunnistan työpaikkakiusaamisen?
Palautuminen - Lisää tunteja kalenteriin
Palautuminen - Liikunta
Palautuminen - Muutospolku
Palautuminen - Ravitsemus
Palautuminen - Uni
Palautuminen - Alkoholi
Kolme tapaa palautua
Työaikakulttuuri asiantuntijatyössä
Ajanhallinta - Keskeytysten kasaantuminen
Ajanhallinta - Asiantuntijan ajankäytön ongelmat
Ajanhallinta - Kirkasta ydintehtävät
Ajanhallinta – Moniajo
Mitä työstressi on?
Etänä vai lähinä

Työturvallisuus

Työntekijällä on oma työturvallisuusvastuunsa
Turvallisuusviestintä pähkinänkuoressa

Tunnista uhkaava tilanne
Reaktiot uhkaavaan tilanteeseen
Henkisen ensiavun keskustelumalli
Näin riisut kertakäyttöiset suojakäsineet
Tulppasuojainten asennus

Johtaminen

Työkykyjohtamisen perusteet
Miten lisätä työn imua?
Työhyvinvointijohtaminen strategian osana
Hyödyt irti työhyvinvointikyselystä
Miten esihenkilö on mukana työterveysneuvottelussa
Kriittiset menestystekijät
Johda myös henkistä työkykyä

Tuotantoon tulee uutta joka kuukausi!

Hinnoittelu

Vuosihinta: ryhmätoteutukset
Hintoihin lisätään voimassa oleva
arvonlisävero

Käyttäjämäärä	Hinta/käyttäjä/kaikki moduulit/vuosi
100-249	65€
20-99	89€
10-19	139€

Uusia sisältöjä:

- Puhutaan jaksamisesta
- Panosta perehdytykseen
- Oman työn johtaminen
- Henkinen työkyky
- Tunnista oman työsi voimavarat
- Etänä vai lähinä – valitse viisaasti!
- Työnjako hybridikokouksessa

Veloitukseton oppimateriaali:

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit>



Mielenterveyden tuen työkalupakki

Hyvän mielen työpaikka -esihenkilövalmennus

Valmiuksia ja varmuutta
mielenterveyttä tukevan
työyhteisön rakentamiseen.



Palautumislaskuri

Työkalu työpäivän aikaisen
palautumisen varmistamiseksi
ja työkyvyn tukemiseksi.



Liike & mieli -työkalusarja

Työkalusarja liikunnan ja
liikkumisen edistämisestä
työarjessa.



Päihdeohjelmatyökalu

Apu nykyaikaisen, organisaation
tarpeisiin pohjautuvan
päihdeohjelman laatimiseen.



Aivotyöveli

Auttaa työyhteisöjä
kartoittamaan kognitiivisen
kuormituksen tekijöitä.



Muutosvalmius-työkalusarja

Neljän työkalun sarja vahvistaa
organisaation kykyä varautua ja
sopeutua muutostilanteisiin.



Työn muokkauksen verkkokurssi

Kurssi työn muokkauksen
keinoista ja hyödyntämisestä
mielenterveyden ja psyykk-
kisen toimintakyvyn tukena.



Työuran Uurtaja -valmennus

Verkkovalmennus oman uran
suunnitteluun ennen kuin
urajumi iskee.



Miten voit? -työhyvinvointitesti

Henkilökohtainen
työhyvinvointiprofiili sekä neuvot
työhyvinvoinnin kehittämiseen.



Kysy lisää meiltä!



**Miia Vahlsten,
Kehittämispäällikkö**

050 354 6880 | miia.vahlsten@ttl.fi



**Johanna Jalava,
Tuotepäällikkö**

050 470 7824 | johanna.jalava@ttl.fi



**Riikka Pajala,
Tuotepäällikkö**

043 825 5474 | riikka.pajala@ttl.fi

Työterveyslaitos

KIITOS

Kysymyksiä?



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos