



Harjoitus: Lisää työn mielekkyyttä

Miksi?

Työtä on usein mahdollista ja hyödyllistä muokata itselle mielekkäämmäksi. Työn sisällöt ja tekemisen tavat usein noudattavat toistuvaa kaavaa, ja uudenlaisten asioiden kokeileminen virkistää.

Tässä harjoituksessa pohditaan, kuinka voisit lisätä työpäivääsi mielekkyyden tunnetta.

Miten?

Suunnittele itsellesi kokeilu, joka voisi lisätä työsi mielekkyyttä.

Etsi ensin muokkauksen kohde. Muokkaus voi liittyä esimerkiksi työn sisältöihin, työnteon tapoihin, työpaikan ihmissuhteisiin tai oman näkökulman vaihtamiseen.

Työympäristö vaikuttaa siihen, mitä asioita voi muokata. Alla on listattu ideoita työn muokkaamiseen. Valitse listalta vähintään yksi asia, jota kokeilet.

Työn sisällön ja työtapojen muokkaaminen

- ☐ Suunnittele päivän työt etukäteen
- ☐ Aseta päivälle 5 tavoitetta
- ☐ Muuta tehtäviesi järjestystä
- ☐ Tee jokin tehtävä uudella tavalla
- ☐ Opettele jokin uusi taito
- ☐ Hyödynnä osaamistasi uudella tavalla
- ☐ Järjestä itsellesi täysi työrauha
- ☐ Järjestele työpisteesi työskentelyä tukevaksi
- ☐ Työskentele eri työpisteessä kuin tavallisesti
- ☐ Pidä mikrotaukoja ja tee esimerkiksi hengitysharjoitus

Työhön liittyvän vuorovaikutuksen muokkaaminen:

- ☐ Käy tutustumassa toiseen yksikköön
- ☐ Kutsu uusi tuttava kahville tai lounaalle
- ☐ Kehu työkaveria
- ☐ Jätä yhteisiin tiloihin ilahduttava viesti
- ☐ Lähetä kiitosviesti työkaverille
- ☐ Pyydä esihenkilöltä palautetta työstäsi
- ☐ Järjestä työporukalle taukojumppa
- ☐ Kysy työkaverisi näkemystä johonkin ongelmaan
- ☐ Keskity kuuntelemaan työkaveria tarkasti



Oman näkökulman muokkaaminen:

- ☐ Muistuta itseäsi, miksi työsi on tärkeää ja miten se vaikuttaa muihin
- ☐ Pidä uudenlainen lepotauko
- ☐ Kirjoita ylös 5 asiaa, jotka teit tänään hyvin
- ☐ Varaa aikaa itseäsi innostavalle työtehtävälle

Valitse tämän jälkeen muutoksen toteuttamisen tapa. Muutoksia on olemassa monenlaisia. Voit lisätä arkeen uusia asioita tai jättää jonkin aiemmin tekemäsi asian tekemättä.

Usein on helpompaa muokata nykyistä toimintatapaa kuin aloittaa aivan uutta. Muutoksen ei tarvitse tapahtua kerralla, eikä olla lopullinen. Uutta toimintatapaa voi kokeilla ensin kerran tai vaikka viikon ajan.

Ensimmäisten askelten kannattaa olla pieniä ja niiden vaikutuksia kannattaa seurata. Muista, että kokeilujen vaikutukset huomaa vasta toteuttamalla niitä käytännössä.

Kirjoita aikeesi suunnitelmaksi alle, puhelimen muistiinpanoihin tai vihkoon. Jos kirjoitat suunnitelmasi alle, ota siitä kuvakaappaus.

Työn tuunaamisen suunnitelmani

Kirjoita tähän, millaista muutosta aiot kokeilla työarkeesi: lisäätkö, vähennätkö vai muokkaatko jotain tekemistäsi. Kirjoita kokeilun kesto ja se, miten ja milloin arvioit kokeilusi vaikutuksia. Pohdi, tarvitsetko apua kokeilussasi.