

**Hyvinvoiva johtaja,
suorituskykyinen organisaatio**

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Vhh-ruokavalio

Lisännyt kasviksia. Teen kasvisruokaa 2 krt viikossa

Kävin lapsen kanssa elokuvissa.

Yritän mennä ajoissa nukkumaan

Olen syönyt terveellisemmin kuin aikaisemmin.

Olen lämmittänyt enemmän saunaa

Kalenteroinut teatteri-ym. rientoja

Aloitin juoksuharrastuksen hiljattain.

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Kiinittänyt enemmän
huomiota mitä syön

Kolmesti viikossa
liikuntaa. Uinti ja kävely.

Eilen olen varannut
oopperaan liput
seuraavalle viikolle.

Olen tavannut ystäviä.

HUS:n vuoden mittaisessa
työhyvinvointi
valmennuksessa, joka löytyi
työterveyshuollon kautta.

Nauttinut luonnosta ja
tammikuun pakkasista

Terveellisempi ravinto

Otin viikon loman kaiken
kiireen keskelle!

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Olen levännyt, kun siihen oli vapailla mahdollisuus.

Huolehtinut omasta fyysistä kunnosta hyvässä joukkueessa

Jätin ostamatta joulusukkaita alennusmyynnistä 👍

Pitänyt kiinni siitä, että iltaisin on aikaa urheiluharrastuksille.

Olen viettänyt aikaa koiran kanssa.

Kävelylenkit huippupakkasista huolimatta

Käynyt lenkillä

Mennyt ajoissa nukkumaan.

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Loma Liikuntaan lisännyt
haasteellisuutta Oman
hengellisen elämän hoito
Uni

Hiihdin hikipäässä reilu 2
tuntia.

Kolme kävelylenkkiä per
viikko, ryöpäivän jälkeen.

Tietokone pysyi kiinni
loman ajan.

E-passi uimahalliin.

Käynyt hiihtämässä.

Tuplannut hedelmien
syönnin ja kasviksia.
Jättänyt punaista lihaa

Liikunta vaikka "ei
ehtisikään" pitkän
päivän jälkeen

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Päätös pitää pitkä
vapaa aivan muissa
ympyröissä.

Pidin vapaapäivän.

Vuosijäsenyys
kuntosalille.

Ulkoilua joka päivä Pari
kertaa kunnon liikuntaa
viikossa Päiväunet aina kun
mahdollista!

Treenasin itselleni sopivalla
tavalla Pidin huolta
riittävästä unesta

Käynyt hierojalla

Ennakointi

UNIASIAT: Pidin huolta
unen määstä ja
laadusta.

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Kuntosali harrastuksen
jatkaminen

Hiljaisuushetki

Sokerin vähentäminen

Menin nukkumaan
hyvissä ajoin, tavallista
aiemmin.

Kävin lumikenkäilemässä

Teetin uuden
kuntosali ohjelman ja
kävin kuntosalilla .

Olen lisännyt
luonnonmarjojen
käyttöä aamupalalla

Liikunta

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Olen pyrkinyt olemaan poissa mobiililaitteelta iltaisin.

Aloitin pilateksen.

Ajoissa nukkumaan

Kun tiedossa on pitkiä työpäiviä, olen jo ennakkoon lyhyempiä päiviä.

Nukuin aamulla pitempään

Ostin salijäsenyyden alkuvuodelle

Salihommat palasi elämään

Olen käynyt kävelylenkillä

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Uusi kokeilu, ulkoilen ilman könnykkää.

Aamulenkki ennen töihin lähtöä.

Kävin taidenäyttelyssä.

Ylimääräinen lepopäivä liikunnasta kun keho ja mieli tuntui väsyneeltä

Polkujuoksutapahtumaa ilmoittautuminen

Tein lihaskuntotreeniä

Äärimmäinen keskittyminen kahden päivän ajan tilinpäätöskirjauksien salkkien muut händwllit ympäriltä.

Olen aikaistanut nukkumaanmenoa varmistaakseni riittävän levon.

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Epassin kautta gankin
hyvinvointisovelluksen.

Olen pyrkinyt lähtemään
ajoissa töistä, ja menemään
myös ajoissa nukkumaan.

Lisännyt liikuntaa

Panostanut uniajan
pidentämiseen.

Lemmikkieläimen
hankinta

Lopetin siivoamisen

Uusi harrastus

Ennakointi, liikunnan
lisääminen ja liikuntaetu
henkilöstölle.

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Oman energiatason
kuuntelu ja oman ajan
ottaminen, kun sitä
tarvitsee.

Hengitysharjoitukset

Hankin e-passilla
uimahallikortin

Ilmoittauduin
koulutusmatkalle

Kävin uimassa 

T8

Olen kiinnittänyt
huomiota aamupalan
laatuun

Ulkoilu ja kavereiden
näkeminen.

Minkä hyvän teon tai valinnan olet tehnyt oman hyvinvoinnin & suorituskyvyn eteen edellisen 2 viikon aikana?

Keskityn yhteen asiaan
kerrallaan

Olen käynyt uimassa niin
monta kertaa kuin ehtinyt eli
4 kertaa viikossa

SATS Online jäsenyys ja
ensimmäiset treenit
tehtynä

15 min palaveri itsen
kanssa-itsen johtaminen

Mikä rutiini palvelee sinua ja johdettaviasi?

One to one

1:1 keskustelu vähintään
kuukausittain

Läsnäolo ja avoimet
ovet

Säännölliset tiimipalaverit
kahden viikon välein tutussa
paikassa tuttuun kellonaikaan.
Jokaisella on puheenvuoro.
Kaikki kirjataan ylös muistioon.

Työntekijäpalaveri 2-3
vk:n välein.

Keskiviikkoamun palaverit
Työvuorosuunnittelu
kahden viikon välein.
Muutakin jaettavaa kuin
vuorot.

Keskutelu viikoittain

Työvuorojen
suunnittelupalaverit
Samankaltainen
tekeminen

Mikä rutiini palvelee sinua ja johdettaviasi?

Kalenterointi

Tiimipalaveri kahden viikon välein

Suunnitteleminen

Viikottainen teams lähitiimin kanssa

Pitääpä ottaa one to one oikeasti käyttöön (lupaus toimia huomenna paremmin)

Yhteiset kahvitauot

Kalenteri ajan tasalla ja avoin muille. Omien toimintamallien muuttaminen.

1:1 säännöllisemmäksi

Mikä rutiini palvelee sinua ja johdettaviasi?

Kahvipalaverit
läheisemmäksi

Kalenteroidut palaverit

Delegointi.

Kuukausipalaveri
säännöllisesti.

Kalenteri ajantasalle

Kohtaamiset

Sälän poistaminen

1:1

Mikä rutiini palvelee sinua ja johdettaviasi?

Muutaman minuutin
hiljentyminen ennen
palaveria tai kokousta

säännöllinen keskustelu

Työntekijäkokoukset ja
yhteiset suunnittelut

Sälän poistaminen
kuukausittain.

1:1fokuksessa yksilöllinen
palaute molemmin
puolin.

Kahvipöytäkeskustelut

Yhteiset kahvi ja
luonastauot

Kofeiinin määrä 

Mikä rutiini palvelee sinua ja johdettaviasi?

Viikottaiset tapaamiset
1/1 keskustelut ja
kuukausipalaverit.

Oman toiminnan
kalenterointi niin että
tarpeellisella työlle on
varmasti aikaa

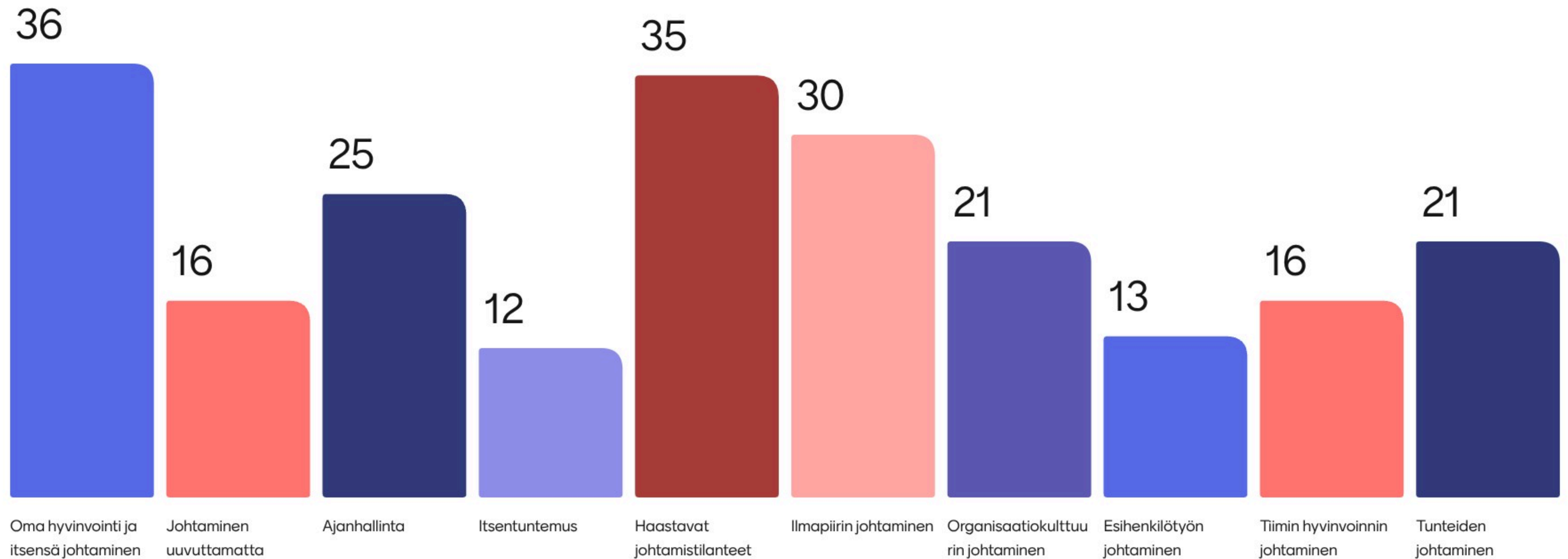
Aikataulutettu
vapaamuotoinen 1:1
keskustelu käyttöön
aktiivisemmjn

Kun virkahuoneen ovi on
auki, siitä voi käydä ilman
pelkoa, että häiritsee.

To do listat

Te-keskustelut

Minkä aihepiirin valmennukseen olisit itse kiinnostunut osallistumaan tämän vuoden aikana, jos tulisi tarjontaa?



Vapaata palautetta ja mitä otat itse tästä matkaan?

Kiitos, huippua!

Teen jonkin asian huomenna!

Kiitos! Hyvin vedetty!

Pohdintaa siitä mitkä on työn odotukset vs työn todellisuus

Uskalla luottaa lösmäolon voimaan!
Kiitos herättelystä 😊👏

Huominen alkaa pienellä muutoksella.
Iltapäiväkahvit teeksi.

Positiivinen asenne tarttuu, ei sitä liikaa ole nykyään!

Itse reflektointia enemmän

Vapaata palautetta ja mitä otat itse tästä matkaan?

Todella mielenkiintoinen ohjelma. Vielä olisi ollut mukava avata miksi potentiaali on tärkeä ja miten työntekijöiden potentiaalia pitäisi huomioida mikäli sitä kysyy esim kehityskeskusteluissa. KIITOS

Aivan loistava esitys. Otan tästä 15 min viikkopalaverin. Hoksautus siitä, että kun mieli on kuormittunut, niin kuormita ruppia.

Tonella innostava ja muutosta aiheuttava esitys! Kiitos!

26651978

Ei ole

Monipuoliset työnkuvat

Taloudelliset tekijät.