



Vuoropuhelua työstä ja työkyvystä työuran kaikissa vaiheissa – mistä asioista on tärkeä puhua työuran alussa, keskivaiheessa ja lopussa?

Työkaarijohtamisessa on tärkeä vahvistaa esimiesten ikäjohtamistaitoja ja työntekijöiden työyhteisötaitoja. Työpaikan toimintatavat ja käytännöt, jotka mahdollistavat esimiehen ja työntekijän välisen vuoropuhelun työpaikan ja eri-ikäisten työntekijöiden tarpeisiin liittyvissä kysymyksissä, tukevat tätä tavoitetta. Keskustelujen kautta opitaan puhumaan työstä ja työkyvystä työuran kaikissa vaiheissa sekä hyväksymään erilaisuutta, eri ikävaiheisiin liittyviä voimavaroja ja kuormitustekijöitä, työssä pysymisen ja jatkamisen tukitoimia ja joustoja.

Ikäystävällisyys – myönteinen asennoituminen kaikenikäisiin - tarkoittaa niin ikääntyvien kuin nuorempienkin työntekijöiden työkykyä tukevia käytäntöjä ja tarpeiden huomiointia. Ikäintegraatio on onnistunut silloin, kun eri-ikäiset saadaan työskentelemään tuloksellisesti ja motivoituneesti yhdessä sekä jakamaan samalla hiljaista tietoa.

Kehityskeskustelu on yksi luonteva käytäntö, jolla vahvistetaan avointa keskustelua paitsi työn ja työorganisaation tavoitteista sekä niiden toteutumisesta myös pidemmän aikavälin osaamis- ja kehittymistarpeista, työurasuunnitelmista, työajoista, työkyvystä ja työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Yksilön kokemus oman erityisyytensä arvostuksesta työssään lisää hyvinvointia ja tuo siihen lisää tehokkuutta.

Seuraavilla sivuilla on joukko kysymyksiä, jotka auttavat virittämään keskustelua työkyvystä työuran eri vaiheissa. Työura on jaettu karkeasti kolmeen vaiheeseen: työuran alku, työuran keskivaihe ja työuran loppu.

Kysymyksiä voi soveltaa työpaikan tarpeen mukaan. Ne voivat

- täydentää jo olemassa olevia kehityskeskustelukysymyksiä
- tukea sisäistä viestintää hyvien työkaarijohtamisen käytäntöjen esittelyssä
- olla sisäisen kyselyn pohja, jolla kartoitetaan henkilöstön toiveita tai arvioita työkaarijohtamisesta
- olla hyvä lista esimieskoulutuksiin – tuntevatko esimiehet työpaikkanne eri työuran vaiheiden johtamisen käytännöt tai toimintatavat?

Lisätietoja:

[Työkaarimallilla kohti pidempiä työuria - opas ikäohjelman laatimiseen \(pdf, 2013\)](#)

sykettätyohon.fi/tyokaari

Työuran alku

Ikäjohtaminen

- Mikä on yllättänyt positiivisesti/negatiivisesti työelämässä/työpaikassa?
- Mitä voisimme tehdä toisin, jotta nuorten vahvuuksia saadaan hyödynnettyä entistä enemmän? Minkälaisena näet oman roolisi tässä asiassa?
- Miten kuvailisit työpaikallamme esiintyviä ikäsenteita?
- Tunnetko työpaikkamme ikäjohtamisen käytännöt?

Työuran suunnittelu

- Millaisia työurasuunnitelmia sinulla on? Miten toivot, että esimiehesi edistää työuraasi seuraavan vuoden aikana? Miten itse vaikutat työurasi suuntaan?
- Tunnetko tämän hetken työtehtäväsi pitkän ja lyhyen ajan vaarat, kuormitustekijät ja riskit? Mitä voisimme työpaikalla tehdä toisin, jotta nämä riskit eivät toteudu? Entä sinä itse?

Työn hallinnan varmistaminen: osaaminen ja ammattitaito

- Sujuvatko työt hyvin? Mitä sellaista osaamista tämän hetken työsi ja työpaikkasi kehittää, josta uskot olevan hyötyä tulevaisuudessa? Minkälaista osaamista haluaisit lisää? Mikä kannustaa sinua jatkuvaan osaamisen kehittämiseen?
- Mitä vahvuuksiasi pystyt käyttämään tässä työssä? Mitä vahvuuksiasi et pysty hyödyntämään tällä hetkellä? Saatko työkavereiltasi tai esimieheltäsi riittävästi palautetta, joka kehittää sinua työntekijänä? Minkälaista palautetta haluaisit lisää?
- Koetko että omat voimavarasi ovat tasapainossa työn vaatimusten kanssa?
- Miten hyvin sinut perehdytettiin omaan työhösi? Mitä parannusehdotuksia sinulla olisi perehdytykseen?

Työaikajärjestelyt

- Tunnetko työpaikkamme työaika- ja vapaajärjestelymahdollisuudet? Miten hyvin/huonosti työaikajärjestelyt palvelevat sinun vapaa-ajan ja työn tasapainoa?
- Miten työjärjestelyt ja työvälineet mahdollistavat sekä yksilöllisen joustavuuden että yhteistyön tarpeet? (esim. mobiiliyhteydet, kokouskäytännöt, etätyömahdollisuudet, yhteydenpitokanavat)

Työn muokkaaminen

- Tunnetko työpaikkamme työn muokkaamisen periaatteet? Tiedätkö, millä tavoin työnantajana haluamme edistää työkykyä eri vaiheissa työuraa?

Terveystarkastukset

- Miten hyvin työhöntulotarkastus palveli sinua työn aloittamisessa? Miten hyvin tunnet työterveyshuollon palvelutarjonnan?

Terveellisten elämäntapojen ja elämänhallinnan edistäminen

- Huolehditko omasta hyvinvoinnista (esim. liikkuminen, nukkuminen, kohtuullinen alkoholin käyttö) myös vapaa-ajalla? Koetko, että voit hyödyntää työnantajan sinulle mahdollisesti tarjoamaa terveyttä ja työkykyä edistävää toimintaa?

Työuran keskivaihe

Ikäjohtaminen

- Mitkä ovat tämän työpaikan vahvuudet, mitkä heikkoudet? Mitä voisimme tehdä toisin, jotta työuran keskivaiheessa olevien vahvuuksia saadaan hyödynnettyä entistä enemmän? Minkälaisena näet oman roolisi tässä asiassa?
- Miten koet pystyväsi vaikuttamaan työsi ja työpaikkasi kehittymiseen?
- Miten kuvailisit työpaikallamme esiintyviä ikäasenteita?
- Tunnetko työpaikkamme ikäjohtamisen käytännöt? Miten esimies voi tukea eri-ikäisten työhyvinvointia?

Työuran ja työssä jatkamisen suunnittelu

- Mikä on ollut tähänastisella työurallasi merkittäväntä?
- Millaisia työurasuunnitelmia sinulla on? Miten toivot, että esimiehesi edistää työuraasi seuraavan 1-2 vuoden aikana? Minkälaisena näet oman roolisi tässä asiassa?
- Tunnetko tämän hetken työtehtäväsi pitkän ja lyhyen ajan vaarat, kuormitustekijät ja riskit? Mitä voisimme työpaikalla tehdä toisin, jotta nämä riskit eivät toteudu? Entä sinä itse?

Työn hallinnan varmistaminen: osaaminen ja ammattitaito

- Sujuvatko työt hyvin? Mitä sellaista osaamista tämän hetken työsi ja työpaikkasi kehittää, josta uskot olevan hyötyä tulevaisuudessa? Minkälaista osaamista haluaisit lisää? Mikä kannustaa sinua jatkuvaan osaamisen kehittämiseen?
- Mitä vahvuksiasi pystyt käyttämään tässä työssä? Mitä vahvuksiasi et pysty hyödyntämään tällä hetkellä? Saatko työkavereiltasi tai esimieheltäsi riittävästi palautetta, joka kehittää sinua työntekijänä? Minkälaista palautetta haluaisit lisää?
- Tarvitsetko lisäopastusta jossakin työn osa-alueessa? Koetko että omat voimavarasi ovat tasapainossa työn vaatimusten kanssa?

Työaikajärjestelyt

- Tunnetko työpaikkamme työaika- ja vapaajärjestelymahdollisuudet? Miten hyvin/huonosti työaikajärjestelyt palvelevat sinun vapaa-ajan ja työn tasapainoa?
- Miten työjärjestelyt ja työvälineet mahdollistavat sekä yksilöllisen joustavuuden ja yhteistyön tarpeet? (esim. mobiiliyhteydet, kokouskäytännöt, etätyömahdollisuudet, yhteydenpitokanavat)

Työn muokkaaminen

- Tunnetko työpaikkamme työn muokkaamisen periaatteet?
- Onko sinulla haluja keventää työkuormitusta? Minkälaisena näet oman roolisi tässä asiassa?

Terveystarkastukset

- Miten hyvin tunnet työterveyshuollon palvelutarjonnan? Saatko tarvittaessa tukea työterveyshuollosta työssä jaksamiseen tms.?

Terveellisten elämäntapojen ja elämänhallinnan edistäminen

- Huolehditko omasta hyvinvoinnista (esim. liikkuminen, nukkuminen, kohtuullinen alkoholin käyttö) myös vapaa-ajalla? Koetko, että voit hyödyntää työnantajan sinulle mahdollisesti tarjoamaa terveyttä ja työkykyä edistävää toimintaa?

Työuran loppu

Ikäjohtaminen

- Mitkä ovat tämän työpaikan vahvuudet, mitkä heikkoudet? Mitä voisimme tehdä toisin, jotta työuran loppuvaiheessa olevien vahvuuksia saadaan hyödynnettyä entistä enemmän? Minkälaisena näet oman roolisi tässä asiassa?
- Miten kuvailisit työpaikallamme esiintyviä ikäasenteita?
- Tunnetko työpaikkamme ikäjohtamisen käytännöt?

Työuran ja työssä jatkamisen suunnittelu

- Mitkä asiat motivoivat sinua jatkamaan työelämässä? Mitkä asiat vetävät eläkkeelle?
- Millaisin toimenpitein organisaatio/esimies voi tukea työssä jaksamistasi/jatkamistasi? (työnkuva, koulutus, työajat, työnkierto, työjärjestelyt ja -välineet, ergonomia jne.) Miten näet oman roolisi?
- Millaisia suunnitelmia sinulla on eläkkeelle siirtymisestä? Oletko halukas sijaistamaan tarvittaessa palveluksessamme eläkkeelle siirtymisen jälkeenkin?

Työn hallinnan varmistaminen: osaaminen ja ammattitaito

- Sujuvatko työt hyvin? Mikä kannustaa sinua jatkuvaan osaamisen kehittämiseen?
- Mitä vahvuksiasi pystyt käyttämään tässä työssä? Mitä vahvuksiasi et pysty hyödyntämään tällä hetkellä? Saatko työkavereiltasi tai esimieheltäsi riittävästi palautetta, joka kehittää sinua työntekijänä? Minkälaista palautetta haluaisit lisää?
- Tarvitsetko lisäopastusta jossakin työn osa-alueessa? Koetko että omat voimavarasi ovat tasapainossa työn vaatimusten kanssa?
- Mitkä tiedot/taidot ovat sinun mielestäsi tärkeä siirtää eteenpäin? Miten varmistamme hiljaisen tiedon ja taidon siirtymisen nuoremmille työntekijöille? Oletko kiinnostunut mentoroinnista?

Työaikajärjestelyt

- Tunnetko työpaikkamme työaika- ja vapaajärjestelymahdollisuudet? Miten hyvin/huonosti työaikajärjestelyt palvelevat sinun vapaa-ajan ja työn tasapainoa?
- Miten työjärjestelyt ja työvälineet mahdollistavat sekä yksilöllisen joustavuuden ja yhteistyön tarpeet? (esim. mobiiliyhteydet, kokouskäytännöt, etätömahdollisuudet, yhteydenpitokanavat)

Työn muokkaaminen

- Onko sinulla haluja keventää työkuormitusta? Minkälaisena näet oman roolisi tässä asiassa? Haluatko esimerkiksi siirtyä esimiestehtävistä asiantuntijatehtäviin?
- Tunnetko työpaikkamme työn muokkaamisen periaatteet?

Terveystarkastukset

- Miten hyvin tunnet työterveyshuollon palvelutarjonnan? Saatko tarvittaessa tukea työterveyshuollosta työssä jaksamiseen tms.?

Terveellisten elämäntapojen ja elämänhallinnan edistäminen

- Huolehditko omasta hyvinvoinnista (esim. liikkuminen, nukkuminen, kohtuullinen alkoholin käyttö) myös vapaa-ajalla? Koetko, että voit hyödyntää työnantajan sinulle mahdollisesti tarjoamaa terveyttä ja työkykyä edistävää toimintaa?