

Marja-Liisa Manka, Marjut Manka

TYÖHYVINVOINTI

Talentum Pro
Helsinki 2016

Copyright © 2016 Talentum Media ja kirjoittajat

Kansi: Outi Pallari

Taitto: Sirpa Puntti

ISBN 978-952-14-2975-0

ISBN 978-952-14-2989-7 (sähkökirja)

ISBN 978-952-14-2976-7 (verkkokirja)

BALTO print, Liettua 2016

Anna palautetta: www.talentumshop.fi

SISÄLLYS

JOHDANTO	7
1 MIKSI KATSE TYÖHYVINVOINTIIN?	13
1.1 Toimintaympäristö muuttuu	13
1.2 Työolojen kehittymisen tietolähteitä	25
1.3 Huonoja uutisia	26
1.4 Hyviä uutisia	41
2 TYÖHYVINVOINTIPÄÄOMA KOHOAA ARVOONSA	51
2.1 Inhimillinen pääoma tulevaisuuden arvon luojana	51
2.2 Mistä työhyvinvointipääoma muodostuu?	52
2.3 Investoinnit työhyvinvointipääomaan kannattavat	56
3 TYÖHYVINVOINNIN KÄSITE	64
3.1 Stressitutkimus alkuna	64
3.2 Työkykyjohtaminen	67
3.3 Positiivinen psykologia ja voimavaramallit	68
3.4 Tämän teoksen työhyvinvointimalli	74
4 HYVINVOIVA ORGANISAATIO – HYVÄ TYÖ	80
4.1 Organisaatio	80
4.2 Työhyvinvoinnin suunnitelmallinen kehittäminen	91
4.3 Esimerkki kehittämisprosessista: Acutan lataamo	100
4.4 Työ	107

5	JOHTAMINEN JA TYÖYHTEISÖ	132
5.1	Sosiaalinen pääoma	132
5.2	Johtaminen sosiaalisen pääoman rakentajana	134
5.3	Työyhteisö sosiaalisen pääoman rakentajana	148
5.4	Työpaikkakiusaaminen ja henkinen väkivalta	149
6	TYÖNTEKIJÄN OMA HYVINVOINTI	158
6.1	Psykologisen pääoman ulottuvuudet	158
6.2	Kollektiivinen psykologinen pääoma	170
6.3	Tietoisuustaidot	171
6.4	Positiivinen ja negatiivinen stressi	174
6.5	Palautuminen	181
7	TYÖHYVINVOINNIN ARVIOINTITAPOJA JA TIETOLÄHTEITÄ	215
7.1	Arvioinnin merkitys	215
7.2	Organisaation toimivuuden tietolähteitä	216
7.3	Esimiestyön ja työyhteisön toimivuuden tietolähteitä	224
7.4	Yksilön hyvinvoinnin tietolähteitä	225
	LOPUKSI	227
	LÄHTEET	233
	TYÖKALUT	239
	VIITTEET	241