

Firstbeat Life™ tiimihaaste

Tauota työtäsi – jaksaa paremmin



MIKÄ TIIMIHAASTE?

Firstbeat Lifem tarkoituks on parantaa työyhteisöjen hyvinvointia.

Yhdessä meidän on helpompi innostaa koko tiimi mukaan oppimaan hyvinvoinnistaan.

Tiimihaasteiden tarkoitus on lisätä keskustelua hyvinvointiteemoista sekä positiivisessa hengessä haastaa meidät kaikki tekemään pieniä, parempia valintoja.





MIKSI TEEMANA ON TYÖN TAUOTUS?

Työn säännöllinen tauotus vähentää työn kuormittavuutta, parantaa työkykyä ja tuottavuutta sekä **edistää koko työyhteisön hyvinvointia**.

Työn tauotukseen kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti, jos työpäivän aikainen palautuminen tai **stressin ja palautumisen tasapaino** on heikkoa.

MITEN HAASTE TOIMII?

Tämä työn tauotukseen keskittyvä haaste rakentuu muutamasta pienestä tehtävästä, joita voi suorittaa niin yksin, kuin osana isompaa porukkaa.

Tehtävät ovat käytännönläheisiä ja auttavat myös Firstbeat-graafin tulkinnessa.

Haasteet on tarkoitettu **jaettaviksi yhteisissä viestintäkanavissa** (Teams/Slack jne.) ja ne voi yksinkertaisesti kopioida ja liittää seuraavilta sivuilta!

MISTÄ HAASTE KOOSTUU?

Tämä haaste rakentuu **neljästä erillisestä tehtävästä**, joista kukin on tarkoitettu jaettavaksi noin viikonparin välein - näin varmistamme, että uusien parempien tapojen omaksumiselle jää aikaa.

Lisäksi osallistujat voivat halutessaan todentaa tapojen vaikuttavuutta tekemällä uusia mittauksia.

Tehtävät löytyvät seuraavilta sivuilta.

HAASTEEN ESITTELY

SUOSITUKSEMME:

Suosittellemme, että esittelet tulevan haasteen ja sen teeman työntekijöillesi etukäteen ennen ensimmäisen tehtävän jakamista.

Olemme koonneet **ehdotuksen viestistä**, jonka avulla haasteen voi lanseerata työpaikan yhteisissä viestintäkanavissa (esim. Teams/Slack).

Voit hyödyntää sitä vapaasti - lisää omat terveisesi tai kirjoita kokonaan omasi!

VIESTI KOPIOITAVAKSI:

Noin kolmasosa työntekijöistä ei palaudu minuuttiakaan työpäivän aikana - tiedätkö, kuinka paljon sinä palaudut?

Hei kaikki! Pääsemme pian tutkimaan työpäivän aikaisen tauottamisen rutiineitamme - palaudutko SINÄ riittävästi työpäivän aikana? Ja jos palaudut, millaisissa tilanteissa palautumista esiintyy?

Lanseeraamme pian Firstbeat Life™ tiimihaasteen, joka auttaa meitä kaikkia oppimaan, kuinka voimme säännöllisten taukojen avulla parantaa stressin & palautumisen tasapainoa sekä samalla nostaa työn tehokkuutta.

Tulevien viikkojen ja kuukausien aikana teemme muutamia pieniä tehtäviä, jotka auttavat meitä oppimaan kehomme reaktioista sekä rakentamaan uusia rutiineja hyvinvointimme lisäämiseksi - pysy siis kuulolla!

TEHTÄVÄ 1

VIESTI KOPIOITAVAKSI:

Firstbeat Life Tiimihaaste: Tauota työtäsi – jaksaa paremmin

Nyt haluamme työyhteisönä keskittyä työn tauotuksen merkitykseen. Riittävät tauot auttavat meitä kaikkia jaksamaan paremmin niin töissä kuin vapaa-ajalla.

Haluamme tukea kaikkien jaksamista, joten seuraavat viikot julkaisemme haasteen tiimoilta pieniä tehtäviä. Niitä voi tehdä yksin tai yhdessä tiimisi kanssa - huolehditään yhdessä toinen toisistamme!

Katso ensimmäinen tehtävä täältä:

<https://content.firstbeat.com/fi/firstbeat-life-tiimihaaste-palaututko-tyopaivasi-aikana>



TEHTÄVÄ 2

VIESTI KOPIOITAVAKSI:

Firstbeat Life Tiimihaaste: Tauota työtäsi – jaksaa paremmin

Jo minuuttikin voi auttaa.

Viimeksi opimme, kykenemmekö ylipäättään palautumaan työajalla ja jos, niin millaisissa tilanteissa. Tauot tukevat työpäivän aikaista palautumista, mutta siitä huolimatta säännöllisten taukojen pitäminen on haastavaa.

Nyt saamme vinkkejä siitä, miten muodostaa tauoista pysyvä tapa, ja samalla tutkia niin pitkien kuin lyhyiden mikrotaukojen merkitystä stressin ja palautumisen tasapainon edistämisessä.

Katso seuraava tehtävä täältä:

<https://content.firstbeat.com/fi/firstbeat-life-tiimihaaste-pida-saannolliset-tauot>



TEHTÄVÄ 3

VIESTI KOPIOITAVAKSI:

Firstbeat Life Tiimihaaste: Tauota työtäsi – jaksaa paremmin

Joskus enemmän ei ole enemmän.

Tauot voivat olla erilaisia: kahvia ja kaverin kanssa jutustelua, kävelyä ulkona, lehden lukemista, ihan vaan joutenoloa? Eri tilanteissa kehomme kaipaa eri asioita, ja vaikuttaapa asiaan myös, millaista työtä teemme.

Tällä kertaa opimme rauhoittumisen tarpeesta ja sen merkityksestä työpäivän aikaiseen jaksamiseen.

Katso tehtävä täältä:

<https://content.firstbeat.com/fi/firstbeat-life-tiimihaaste-enemman-palautumista>



TEHTÄVÄ 4

VIESTI KOPIOITAVAKSI:

Firstbeat Life Tiimihaaste: Tauota työtäsi – jaksaa paremmin

Energiaa liikkeestä!

Kevyen, tai reippaamman, liikuskelun merkitystä ei sovi unohtaa myöskään työpäivän aikana. Mieli virkistyy ja aivosolut saavat happirikasta ilmaa, jonka voimin ne jaksavat taas ratkoa työtehtäviä. Nyt meidän kaikkien onkin hyvä haastaa itsemme lisäämään työpäivien keskelle pientä, mutta sitäkin tärkeämpää liikettä!

Katso tämän tiimihaasteen viimeisen tehtävä:

<https://content.firstbeat.com/fi/firstbeat-life-tiimihaaste-lisaa-liiketta>



Hyviä taukoja toivottaen, Firstbeatin tiimi

Kysymyksiä?

Muistathan, että epäselvissä tilanteissa
asiakasvastaavasi voi auttaa sinua.