

OPAS: Kolme askelta palautumisen johtamiseen

Näin edistät ajatustyön suorituskykyä ja hyvinvointia



Johda palautumista – tue tiimiäsi menestymään

Yli puolet työntekijöistä kokee työnsä henkisesti kuormittavaksi, kolmasosa kärsii pitkittyneestä stressistä ja uniongelmat ovat nelinkertaistuneet 2010-luvulta (Työolobarometri 2023, IF 2023, Kela 2023). Tämä kertoo palautumisvajeesta, joka lisää sairauspoissaoloja ja heikentää työn laatua.

Ajatustyössä palautuminen ei saisi jäädä vain työpäivän jälkeiseksi tai yksilön vastuulle. Keskeytykset, kiire ja pitkittynyt stressi heikentävät suorituskykyä. Jotta aivot jaksavat oppia ja käsitellä monimutkaisia tehtäviä, palautumisen on oltava osa työarkea – ja johtamista.

Palautumisen johtaminen ei ole vain työhyvinvoinnin tukemista – se on tuottavuuden, sitoutumisen ja kestäväen suorituksen mahdollistamista. Tämä opas tarjoaa käytännönläheisiä keinoja esihenkilöille, jotka haluavat tehdä palautumisesta osan työyhteisön arkea.

Palautumisohjaajat® Maria Lantermino ja Mirja Haapala

Maria on Palautumisohjaaja® ja positiivisen psykologian asiantuntija, joka tarjoaa konkreettisia työkaluja palautumisen johtamiseen ja tiimin tukemiseen.

Mirja on Palautumisohjaaja® ja ratkaisukeskeinen työnohjaaja (STORY), joka auttaa organisaatioita hallitsemaan kuormitusta ja rakentamaan palautumista tukevia rakenteita.

“Autamme organisaatioita rakentamaan palautumiskulttuuria ja integroimaan palautumisen johtamisen osaksi arkea – pienin askelin, mutta pysyvästi.”



Miksi palautumisen johtaminen on kriittistä?

Palautuminen on kehon ja mielen palaamista kuormitustilasta takaisin perustasolle.

Se on aktiivinen prosessi, jossa hermosto rauhoittuu, energiavarastot täydentyvät ja ajatukset selkiytyvät. Palautumisen tärkein osa-alue on uni, johon päivän teoilla on iso vaikutus.

Palautuneena pystymme keskittymään, tekemään päätöksiä ja ratkaisemaan ongelmia tehokkaasti.



Nykyaikainen ajatustyö kuormittaa erityisesti aivoja ja hermostoa:

- Aivomme käsittelevät jatkuvasti valtavaa tietomäärää
- Sympaattinen hermosto aktivoituu toistuvasti päivän aikana
- Palautumisen ja kuormituksen tasapaino häiriintyy helposti
- Jatkuva online-tila pitää vireystasoa korkealla



Palautumisen johtaminen on sekä kuormituksen vähentämistä että palautumisen edistämistä. Kun tunnistat ja ymmärrät, mitkä tekijät kuormittavat tiimiläisiäsi, voit löytää nopeita ja tehokkaita ratkaisuja niiden vähentämiseksi. Kuormittavat asiat ovat usein yksilöllisiä, joten niistä on tärkeää keskustella säännöllisesti myös 1:1-keskustelujen yhteydessä.

Esihenkilönä olet tiimisi palautumiskulttuurin tärkein suunnannäyttäjä. Valintasi ja toimintasi määrittävät, miten palautuminen toteutuu työyhteisössäsi. Tekemällä palautumisesta luonnollisen osan työarkea, vahvistat sekä tiimin hyvinvointia että tuloksellisuutta.

Askel 1: Mahdollista syvätyöskentelyä



Syvätyöskentely on avain sekä tuloksiin että palautumiseen. Kun aivot saavat keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, ilman keskeytyksiä, työ on tehokkaampaa ja vähemmän kuormittavaa.

3 vinkkiä syvätyöskentelyn mahdollistamiseen:

- **Kalenteroi keskeytyksetöntä aikaa** – Suunnittele tiimin kalenteriin "hiljaisia tunteja", jolloin palavereja tai muita keskeytyksiä ei sallita.
- **Rajoita häiriöitä** – Suositelkaa ilmoitusten hiljentämistä ja työtilojen rauhoittamista syvätyöskentelyn ajaksi.
- **Keskustele tiimin tarpeista** – Kartoita, milloin tiimiläiset kokevat olevansa parhaimmillaan, ja tue heidän henkilökohtaisia rytmejään.

Askel 2: Rytmitä työpäivä fiksusti

Hyvin rytmitetty työpäivä sisältää vuorottelua keskittymistä vaativan työn, rutiinityön ja palauttavien taukojen välillä. Kun työpäivän suunnittelee yksilöllisen rytmin mukaan, säilyy vireystila ja aivojen suorituskyky hyvällä tasolla koko päivän ajan.

3 vinkkiä työpäivän rytmittämiseen:

- **Priorisoi tehtävät työpäivän alussa** – Auta tiimiläisiä valitsemaan yhteen päivään korkeintaan kaksi tärkeämpää työtehtävää ja varaamaan niille yhtäjaksoista keskittymisaikaa.
- **Lyhennä to do -listaa** – Varatkaa tiimiläisten kalentereihin viikottasolla aikaa, jolloin he voivat keskittyä pienten, keskeneräisten töiden loppuunsaattamiseen.
- **Mahdollista palautuminen työpäivän aikana** – Tue kulttuuria, jossa jokaisella on mahdollisuus riittäviin taukoihin työtehtävien ja kokousten välissä.



Askel 3: Varmista työstä irtautuminen



Työstä irtautuminen sekä työpäivän aikana että sen jälkeen on palautumisen kannalta olennaista. Kun työasiat jäävät hetkeksi taka-alalle, aivot saavat lepoa ja kaipaamaansa vaihtelua.

3 vinkkiä työstä irtautumiseen:

- **Kannusta mikrotaukoihin** – Luo kulttuuria, joka mahdollistaa aivojen lepotauot työpäivän aikana. Kannusta tiimiläisiä esimerkiksi ulkoilemaan, liikkumaan tai vaikkapa tyhjentämään tiskikoneen.
- **Luo työpäivälle päätösrutiini** – Kannusta tiimiä tekemään päivän loppuksi nopea "check-out", jossa he kirjaavat ylös kesken jääneet asiat. Näin keskeneräiset työasiat eivät jää kuormittamaan mieltä työpäivän jälkeen.
- **Tee ero työajan ja vapaa-ajan välille** – Tue tiimin mahdollisuutta irrottautua työasioista vapaa-ajalla esimerkiksi luomalla selkeät säännöt tavoitettavuudelle työaikojen ulkopuolella.

Esihenkilö – näin pääset liikkeelle

Näytä esimerkkiä

- Pidä itse taukoja ja syö lounas poissa työpisteeltä
- Varaa palautumisaikaa kokoustesi väliin
- Rajaa työaika – älä viesti tiimille työajan ulkopuolella

Luo keskustelukulttuuri

- Tee palautumisesta säännöllinen teema tiimipalavereissa
- Kysy kuormituksesta ja palautumisen kokemuksista – tunnistavatko tiimiläiset näitä tunnetiloja?
- Kannusta jakamaan hyviä käytäntöjä tiimin kesken – kokeilkaa keinoja yhdessä!

Varmista osaaminen ja työkalut

- Järjestä tiimille perustietoa palautumisen merkityksestä
- Tarjoa konkreettisia työkaluja ja keinoja palautumiseen
- Mahdollista erilaisten palautumiskeinojen kokeilu

Aloita pienin askelin: valitse yksi kehityskohde omaan ja tiimin arkeen kerrallaan ja anna sen juurtua osaksi arkea.

Miten voimme auttaa?



Etkö tiedä, mistä aloittaa?

Varaa tapaaminen kanssamme – keskustellaan, mikä tukisi parhaiten juuri teidän tilannettanne.

Tarvitsetteko herättelyä palautumiseen?

Tilaa osallistava ja tiivis **Palautumisen perusteet -luento**, joka auttaa hahmottamaan arjen rytmiä ja löytämään ensimmäiset askeleet parempaan palautumiseen.

Haluatteko vahvistaa palautumista strategisesti?

Esihenkilöiden valmennus antaa konkreettiset työkalut palautumisen johtamiseen. Kysy lisää!

Haluatteko kokea palautumisen voiman käytännössä?

Pysähdy & Nollaa -työpajat tarjoavat rentouttavia ja oivalluttavia hetkiä, joissa palautuminen tehdään helpoksi ja konkreettiseksi. Sopii hyvin tiimi- ja työhyvinvointipäiviin.

Ota yhteyttä ja keskustellaan lisää!



Maria Lantermino

Palautumisohjaaja, hyvinvointivalmentaja

Ilo Insight

040 722 5730

maria.lantermino@iloinsight.fi

www.iloinsight.fi

[LinkedIn](#)



Mirja Haapala

Palautumisohjaaja, työnhajaaja STOrY

Virtaus Consulting

040 751 4453

mirja.haapala@virtausconsulting.fi

www.virtausconsulting.fi

[LinkedIn](#)

Seuraa meitä LinkedInissä, jos haluat lisää vinkkejä palautumisen johtamiseen arjessa!