



# Sisällys

Esipuhe.....	9
--------------	---

## OSA 1

### Työelämän tunteiden taustaa

1 Johdanto.....	13
Mitä työelämässä oikein on tapahtumassa?.....	16
Onko työelämässä sijaa ihmisyydelle?.....	21
Ovatko tunteet työelämässä tabuja?.....	24
Voiko työstä saada voimaa?.....	27
2 Mitä työhyvinvoinnilla tarkoitetaan? .....	31
Työhyvinvointi objektiivisena käsitteenä .....	33
Työhyvinvointi ja hyvän työn käsite.....	37
3 Työn voimavara- ja kuormitustekijät.....	39
Työn kuormittavuus on lisääntynyt.....	43
Informaatioajan sairaudenkuvaa on uudenlainen .....	45
Parhaissa työyhteisöissä huolehditaan työhyvinvoinnista.....	49

Stressi ja työuupumus työpahoinvoinnin oireina .....	51
Narsistit eivät koe stressiä .....	58
Hypertodellisuus stressin taustalla .....	61

## OSA 2

### Työhyvinvointiin vaikuttavat osa-alueet

<b>4</b> Työn sisällön ja tulosten merkitys työhyvinvoinnille .....	67
Työ ihmisenä kasvamisen väylänä .....	71
Voiko työssä kasvaa henkisesti? .....	81
Arvot ja asenteet ihmisten työkäyttäytymisen taustalla .....	86
<b>5</b> Työyhteisön ja työkavereiden merkitys työhyvinvoinnille .....	93
Yksilö toisen kasvojen edessä .....	97
Huonot ihmissuhteet johtavat työpaikkakiusaamiseen .....	101
Työryhmän kehitystaso vaikuttaa työhyvinvointiin .....	105
Työyhteisön kulttuuria on kehitettävä työhyvinvointia tukevaksi .....	109
<b>6</b> Toimintaympäristön merkitys työhyvinvoinnille .....	115
Työympäristöllä on merkitystä .....	119
Vallan kysymyksiä uusissa organisaatiomalleissa .....	120
Vallan merkityksen hahmottaminen .....	124
Työyhteisön markkinatilanteen vaikutus työhyvinvointiin .....	127
Toimialan luonteen vaikutus työhyvinvointiin julkisella sektorilla .....	129
Kolmannen sektorin voittoa tuottamattoman organisaation johtaminen .....	132
Organisaatiokulttuurin vaikutus henkilöstöön .....	135
Uudenlaiset organisaatiomallit, kiihtyvä rytmialous ja johtajuus .....	139

7	Johtamisen merkitys työhyvinvoinnille.....	145
	Johtaminen, työhyvinvointi ja työyhteisön tehokkuus.....	148
	Esimies on tunnevaikuttaja.....	151
	Asiakkeskeisyys esimiestyön perustana .....	154
	Asiakkeskeinen esimies on helposti liian autoritaarinen .....	156
	Itsekeskeinen esimies luo tunnetyöhyvinvointia.....	158
	Todellisuudentajuinen esimies tukee työhyvinvointia.....	161
	Esimies ja tunnejohtajuus.....	162
	Hyvä johtaminen ottaa huomioon tiedon, tunteen ja teot.....	164

## OSA 3

### Työhyvinvoinnin kehittäminen

8	Työhyvinvoinnin strateginen merkitys organisaatiolle.....	167
	Työhyvinvointia tulee johtaa strategisesti.....	171
	Työhyvinvointi strategisena kysymyksenä.....	174
	Työhyvinvointi strategisena menestystekijänä.....	177
	Miten työhyvinvoinnin strategiaa tulisi laatia? .....	180
	Tunteet strategisen ajattelun keskiössä.....	182
9	Työhyvinvoinnin kehittäminen.....	185
	Työhyvinvoinnin kehittäminen on jatkuva prosessi .....	188
	Työhyvinvoinnin arvot kehittämisen lähtökohtana .....	191
	Työhyvinvointikulttuurin kehittäminen .....	194
	Työyhteisön perustehtävä kehittämisen kohteena.....	196
	Työyhteisön tunneilmaston kehittäminen .....	198
	Yhteistoiminnan kehittäminen työyhteisössä.....	199

10	Oma asenne jaksamisen kulmakivenä .....	201
	Omaksumamme uskomukset ohjaavat meitä.....	206
	Mitä muuttaa silloin kun on jo jatkuvasti muuttumassa? .....	208
	Uudenlaiset sopeutumismuodot ovat äärimmäisiä ja tilapäisiä.....	210
	Itseen panostaminen.....	214
	Liikunta ja rentoutuminen .....	216
	Tietoinen läsnäolo.....	221
	Ystävät.....	225
	Positiivinen psykologia ja stressin hallinta.....	227
11	Yhteenveto.....	237
	Organisaatio luo puitteet työhyvinvoinnille.....	240
	Työyhteisön kulttuuri ratkaisee työhyvinvoinnin toteutumisen .....	242
	Esimies on keskeinen työhyvinvoinnin rakentaja .....	245
	Työkaverit ovat avainasemassa.....	247
	Kymmenen teesiä työhyvinvoinnin kehittämiseksi.....	250
	Lähteet .....	253