

5.5.2022 RV ja MK/RR

## Muutostuki erilaisiin työpaikan muutostilanteisiin, mm. yt-prosessit

### Työterveyspsykologin luento ”Muutoksen vaiheet ja käsittely”



#### Muutoksen kokemisen vaiheet

#### Jaksamisen ylläpitäminen muutoksen keskellä

- tämä voi olla yhdessä kaikille: esimiehet ja työntekijät (ja/tai)

Muutostuki on yksi tapa käsitellä muutokseen liittyviä ajatuksia ja tunteita.

Perustyömuotona on moniääninen keskustelu ja erilaiset ryhmätyömenetelmät. Voimme tarpeen mukaan järjestää muutostukeen enemmän myös tietopuolista sisältöä: käydä läpi muutoksen vaiheita myös teoreettisemmalla tasolla, eri tapoja reagoida niihin ja käydä läpi erilaisia muutoksen käsittelykeinoja.

Muutostuen sisältö sovitaan aina ryhmään osallistujien kanssa yhdessä ensimmäisellä tapaamiskerralla ja sitä voidaan tarpeen mukaan muokata ja tarkentaa.

Perustavoitteena on työssä jaksamisen tukeminen tukemalla muutosprosessin etenemistä.

#### Muutostuen kohderyhmänä:

1. Esimiehet, jotka ovat johtamassa muutosprosessia ja jotka samalla ovat itse mukana prosessissa (esimiehet voivat olla samassa ryhmässä yli työyhteisö- ja tiimirajojen, kunhan heillä on samassa ryhmässä suhteellisen samanlainen tilanne eli samankaltaiset käsiteltävät asiat)
2. Työyhteisöt ja ne tiimit, joita muutos koskee (esimies mukana).

*Muutoksissa on tärkeää tiedotus: kukin tietää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa oman osuutensa ja tulevaisuuden näkymänsä.*

*Toinen tärkeä asia on antaa ihmisille foorumi käydä läpi sekä ajatuksiaan että tunteuksiaan. Muutoksen kohteina olevien ihmisten on luovuttava paljosta ja saatava surra menetettyä. Näiden vaiheiden kautta mahdollistuu tilaa sille, että elämässä voi ottaa vastaan jotain uutta.*

Ryhmätapaamiskertoja voi olla esimerkiksi kahdesta viiteen kertaan tarpeen mukaan. Toiminnasta sovitaan yhdessä työterveyshuollon tiimin kanssa. Jokaisen työyhteisötukitapaamisen kesto on 1,5 tuntia.

Ohjaajina toimivat työterveyspsykologit ja/tai voimavarakeskeiset työnohjaajat. Alle 12 hengen ryhmissä on yksi ohjaaja. 13 - 25 hengen ryhmissä on kaksi ohjaajaa.

#### Lisätiedustelut työterveyspsykologilta.