



TYÖNIMUUN!

-

Tukea nuorten naisten työhön integroitumiseen 2023-2025



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

**Naisten
kartano**

ENSIMMÄINEN TYÖPAIKKANI

Ota mukava asento ja sulje silmäsi.

Lähde mielikuvamatkalle menneisyyteen ja matkusta ajatuksissasi ensimmäiseen työpaikkaasi.

Miten sinut otettiin vastaan ja perehdytettiin työhön?

Mitä ajatuksia ja tunteita muistat kokeneesi?

Saitko tukea kokeneemmilta kollegoiltasi?

Matkusta takasin tähän hetkeen ja mieti vielä seuraavaa kysymystä:

Millainen kuva työelämästä sinulle muodostui ensimmäisessä työpaikassasi ja olisitko toivonut, että jossain asiassa olisi työpaikalla toimittu toisin, jotta kokemuksesi olisi voinut olla parempi?



JOHDANTOA HANKKEESEEN

- Työuupumus tai kohonnut työuupumusriski koskee jo **joka neljättä** alle 36-vuotiasta.
- **Nuorilla aikuisilla ylivoimaisesti suurin syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiselle on mielenterveysperusteinen**
 - **Etenkin nuorten naisten työuupumukset lisääntyvät** ja viimeisen viidentoista vuoden aikana nuorten naisten masennuksesta johtuvien sairauspäivärahopäivien määrä on kaksinkertaistunut.
- Nuorempi ikä on yhteydessä heikompaan työhyvinvointiin

Työnimuun! -hanke

- STEA:n tukema kehittämishanke vuosille 2023-2025
- Maria-Akatemia ry:n ja Naistenkartano ry:n yhteishanke,
- Hanketta edistävät Nelli Peiponen (Maria-Akatemia ry) ja Marjo Nevalainen (Naistenkartano ry)
- **Hankkeessa ennaltaehkäistään nuorten naisten syrjäytymistä työelämästä vahvistamalla työssä jaksamista ja työnantajien valmiuksia tukea naisten ammattiin sosiaalistumista**
- Toimintaa toteutetaan valtakunnallisesti lähi- ja verkkotoimintana
- Hankkeessa tehdään myös tutkimusta
- Hankkeen nettisivut:
<https://www.mariaakatemia.fi/tyonimuun>



Hankkeen tavoitteet

- **Hankkeessa muotoiltavan toimintamallin kautta tuetaan alle 36-vuotiaita naisia, jotka ovat työuransa alkuvaiheessa.** Toimintamallin kautta ehkäistään kohderyhmän uupumista, vahvistetaan voimavaroja ja annetaan keinoja työhyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä uupumisen ehkäisyyn.
- **Koulutetaan vapaaehtoisia työelämämentoreita ammattilaisten rinnalle, tukemaan kohderyhmän nuorten naisten työhyvinvointia.**



Hankkeen tavoitteet

- **Vaikuttamistyössä** ja -viestinnässä nostetaan esille nuorten naisten työssä jaksamiseen ja uupumisen ehkäisyyn liittyviä ilmiöitä.
- **Tuotetaan tietoa** siitä, millaiset seikat ovat tärkeitä nuorten naisten työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja uupumisen ehkäisyssä
- Hankkeen eri toiminnoista syntyneitä **kokemuksia jaetaan työelämän toimijoille** ratkaisuvaihtoehtoina nuorten naisten työssäjaksamisen tueksi.



HANKKEEN TOIMINTA



YKSILÖTUKI

Psykoedukatiiviset yksilöllisen tuen tapaamiset

- 1-3 tapaamista/asiakas



VERTAISRYHMÄT

- Työryhmä - vertaisryhmä (5+1)
- Työminä - Itsetuntemuksen parantamiseen perustuva ryhmä (12+1)



MENTORITOIMINTA

- Työelämämentoreiden koulutus
- Tuki n. vuoden mentori-aktori -parin prosessille



TYÖNANTAJAYHTEISTYÖ JA MUU TOIMINTA

- Vertaisryhmä (5+1) työyhteisön nuorille naisille
- Työnantajien työpajat
- Webinaarit
- Vaikuttaminen ja saadun tiedon levitys

- Lisäksi hankkeessa toteutetaan tutkimusta nuorten naisten työelämäkokemuksista

1.ryhmäkerta

Ryhmän aloitus

- tutustuminen
- ryhmän säännöt, käytännöt, rakenne ja tavoitteet
- Taustateoriat
- Oma elämä ja hyvinvointi nyt

2. ryhmäkerta

Omat ja muiden tarpeet ja rajat

- Vireystila
- Tunteet ja niiden säätely
- Itsetuntemus-työskentelystä

3. ryhmäkerta

Arvot ja sisäinen puhe

- Arvotyöskentelyn merkitys
- Sisäinen puhe työkaluna & ajatusvääristymät
- Vaikuttamisen kehä

4. ryhmäkerta

Työelämän vaatimukset ja voimavarat

- Tulevaisuuden työelämä
- Oman näköinen (työ)elämä

5. ryhmäkerta ja ryhmän lopetus

Mihin haluan päästä?

- Tavoitteiden asettelu
- Muutoksen y-risteysmalli
- Palautteen keruu
- Ryhmän yhteenveto ja lopetus

Seurantakerta noin 2 kk kuluttua lopetuksesta

Työnimuun!
vertaisryhmän
eteneminen





1.ryhmäkerta

Ryhmän
aloitus:
Itsetuntemus
hyvinvoinnin
edistäjänä

2.ryhmäkerta

Nykyhetken
tarkastelu;
oman
hyvinvoinnin
tekijät

3.ryhmäkerta

Stressi,
kehollisuus ja
vireystila

4.ryhmäkerta

Kasvutarina-
näkökulma,
minäkäsitys ja
roolit

5.ryhmäkerta

Omat tarpeet,
rajat ja
itsemyötätunto

6.ryhmäkerta

Tunteet,
ajatukset ja
sisäinen puhe

Työnimuun! itsetuntemusryhmän eteneminen

7.ryhmäkerta

Persoonallisuus,
temperamentti
ja itsetunto

8.ryhmäkerta

Osaaminen ja
vahvuudet

9.ryhmäkerta

Arvotyöskentely
ja motivaatio

10.ryhmäkerta

Voimavara-
ajattelu

11.ryhmäkerta

Itsensä
johtaminen ja
vaikuttamisen
kehä

12.ryhmäkerta

Tavoitteiden
asettaminen ja
yhteenvedo

Seurantakerta
noin 2 kk
kuluttua
lopetuksesta

Nostoja Tunnevaaka – ennakkokyselystä n=57

Olen huolissani jaksamisestani työelämässä

Lähes aina 47 %, Usein: 51 %

Epäilen ammatillista osaamistani

Lähes aina 23 %, Usein 53 %,

Yritän parhaani, mutta se ei tunnu riittävän

Lähes aina 30 %, Usein 42 %

Suhtaudun armottomasti itseeni

Lähes aina 19 %, Usein 51 %

Koen yksinäisyyttä työssäni

Lähes aina 18 %, Usein 44 %

Koen häpeän tunteita töissä

Lähes aina 12 %, Usein 53 %

Tunnen olevani arvostettu työelämässä

En koskaan 14 %, Harvoin 49 %

Saan töissä onnistumisen kokemuksia

En koskaan 5 %, Harvoin 47 %

Koen työni/ alani merkityksellisenä

Usein 44 %, Lähes aina 26 %

Havainnot asiakasryhmästä

Hyvä työyhteisö ja ilmapiiri työssä tukevat työssäjaksamista parhaiten.

- Valmistumisen jälkeen yllätyksenä on tullut työilmapiiriin liittyvät asiat, ei niinkään oma osaaminen.
- Työssä tärkeää, että työnantaja osoittaa arvostavansa työntekijää
- Kuormittuneisuutta lisää työyhteisön vaihtuvuus ja kiire.
- Eri sukupolvilla on erilaisia toiveita, oletuksia ja merkityksellisyyden lähteitä työelämälle
- Uupumisen juuret voivat olla pitkällä; huonot kokemukset voivat nostaa vanhat uupumis-/traumakokemukset esiin.

Työ koetaan kuormittavana ja haastavuus pelottavanakin.

- Työn pitäisi tukea hyvinvointi ei heikentää sitä; Kaikkea ei pysty työntekijä itseänsä kehittämällä ratkaisemaan.
- Etätyö tuo vapautta ja autonomian tunnetta, mutta vähentää osallisuuden tunnetta. Kuormittavien asioiden kanssa jää yksin ja virtuaalinen työyhteisö nostaa kynnystä pyytää apua kollegalta.

Havaintoja asiakasryhmästä

Tulevaisuus huolestuttaa

- Uskalletaanko perustaa perhettä, kun työelämä vie niin paljon voimia.
- Työn määräaikaisuus voi kuormittaa, vaikka työtä tarkastelisikin muutaman vuoden sykleissä itsekkin.
- Ajatuksia siitä, voiko jaksaa kyseisessä ammatissa koko edessä olevaa työuraa.
- Taloudelliset huolet vaikuttavat tulevaisuuden suunnitteluun.

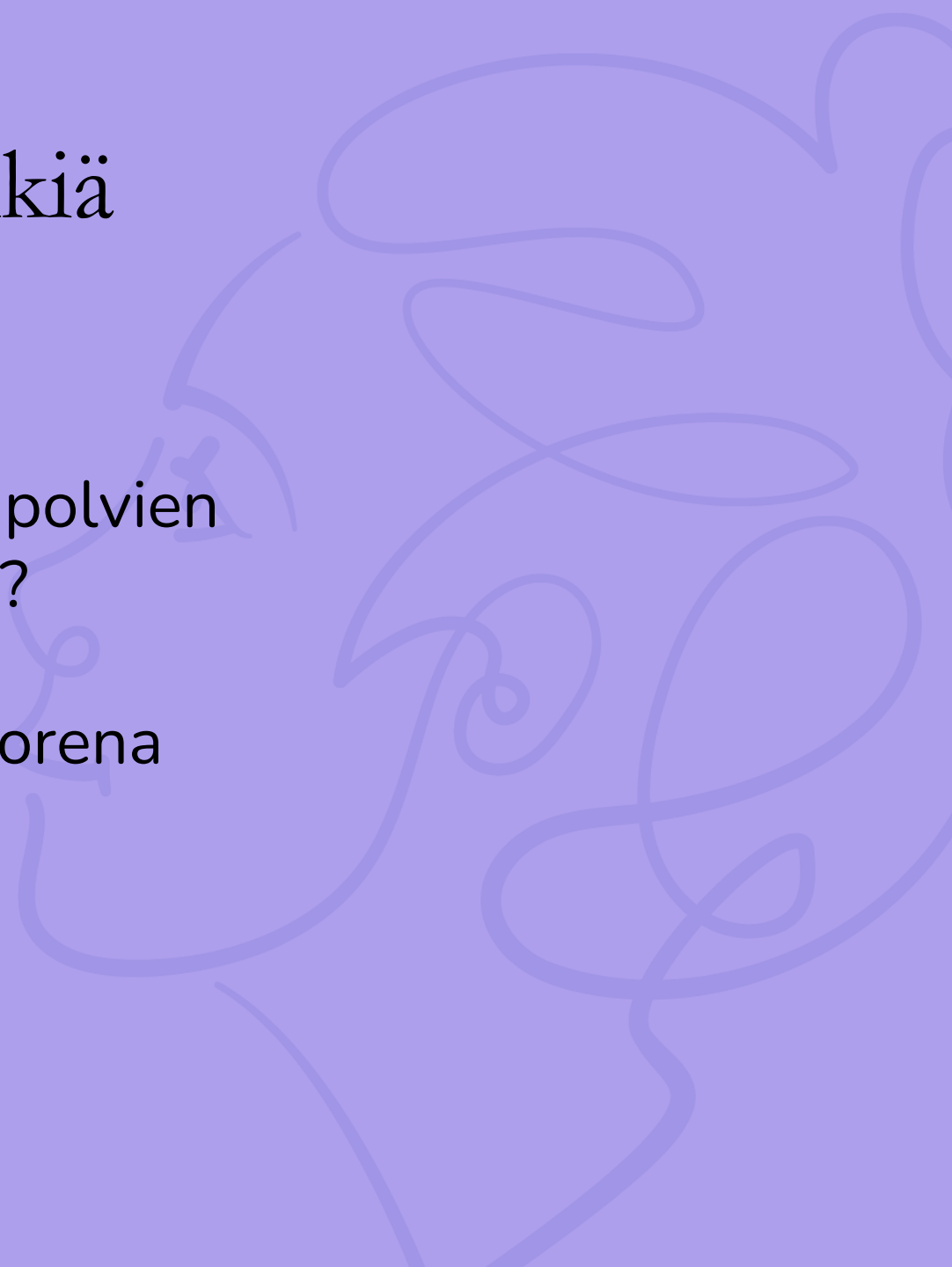
Toiveita työelämään

- Työhön kaivataan huokoisuutta, aikaa ajatella, ettei tekisi virheitä.
- Kokemus, että oma rooli ei anna mahdollisuutta vaikuttaa ja kehittää, vaikka työ voi olla melko vaativaakin.
- Toisaalta ei luoteta mutta pitäisi osata jo paljon.
- Inhimillisyyttä ja aitoa kuuntelua työelämään.

Kirjoita chattiin tai avaa mikkiä

Millaisia havaintoja sinulla on eri sukupolvien ajatuksista ja oletuksista työelämässä?

Millaista tukea olisit itse kaivannut nuorena työntekijänä?



TYÖN

IMU

Hei, kokenut ja vankka
ammattilainen!

Haluaisitko jakaa kokemustasi
sekä olla kuuntelevana korvana
uransa alussa olevalle nuorelle
naiselle?

Hei, alle 36-vuotias nainen, joka
olet työurasi alussa!

Kaipaatko keskustelua ja
peilauspintaa työelämäpohdinnoissasi
ja haluat lähteä mentorointimatkalle
työelämässä kokeneemman
ammattilaisen kanssa ?

MITÄ MENTOROINTI ON?

Mentoritoiminta on noin vuoden kestävä vuorovaikutusprosessi, jossa mentori ja aktori tapaavat säännöllisesti ja jakavat kokemuksiaan ja näkemyksiään työstä ja urasta.

Mentorina saat lyhyen koulutuksen mentorointiin, mutta mentoroida voit omalla tyyllilläsi!

Mentorina voit toimia miltä tahansa alalta/ taustalta. Tärkeintä on, että haluat tukea nuoren osaajan ammatillista kasvua oman kokemuksesi kautta!

KENELLE JA MIKSI?

Kokeneemmille ammattilaisille, jotka haluavat jakaa kokemuksiaan ja tukea nuoria naisia työelämässä. Parhaimmillaan mentori saa prosessissa merkityksellisyyden kokemuksia ja uusia ajatuksia omaankin työelämään!

Aktoriksi voit hakeutua, jos kaipaat säännöllisiä, keskusteltavia kohtaamisia työelämässä kokeneemman henkilön kanssa esimerkiksi työssä jaksamisen teemojen äärellä.

LÄHDE MUKAAN TYÖNIMUUN!- HANKEEN
TYÖELÄMÄMENTORIKSI TAI AKTORIKSI!

Ole yhteydessä
meihin!



Nelli Pahkamäki

hankepääällikkö
Maria Akatemia ry
puh. 040 554 8167

nelli.pahkamaki@maria-akatemia.fi

Marjo Nevalainen

hanketyöntekijä
Naistenkartano ry
puh. 050 375 2386

marjo.nevalainen@naistenkartano.com

<https://www.mariaakatemia.fi/tyonimuun>



Työnimuun!- hankkeen webinaari
**Lapsiperheellistymisen
tuki työelämässä**

to 26.9.2024
klo 9-10.30

Millaista tukea lasta toivovalle ja lapsiperheellistyväälle on mahdollista antaa työelämässä? Tervetuloa syksyn ensimmäiseen webinaariin, jossa tietoa tarjoaa työelämän erityisasiantuntija Tiina-Emilia Kaunisto Monimuotoiset perheet -verkostosta.

Linkki webinaariin löytyy sekä Työnimuun!- hankkeen että Naistenkartano ry:n verkkosivuilta, ennakoilmoittautumista ei tarvita!





Toiveita
työelämälle-
Nuorten naisten
työssä jaksamisen
avaimia

Työnimuun!- hankkeen
väliseminaari

Torstaina 31.10.2024

klo 12-15

Telakan yläkerta,

Tampere

sekä etäosallistuminen

Zoomissa

Ilmoittaudu mukaan
verkkosivuilta löytyvän linkin kautta!



<https://www.mariaakatemia.fi/tyonimuun>