



VITALGO

Vireys > Turvallisuus > Tulokset

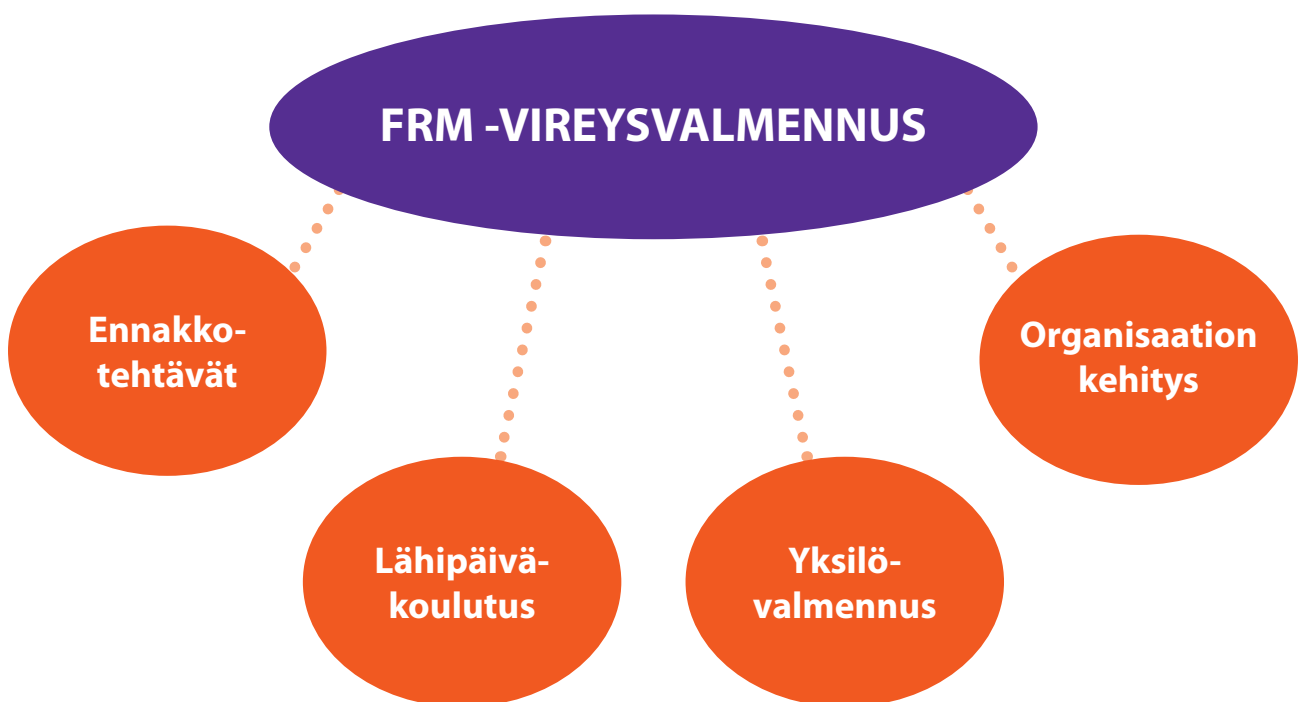
FRM -vireysvalmennus

VITALGO:n vireysvalmennus pohjautuu kansainväliseen FRM -menetelmään

Vaativat työtehtävät, joissa ollaan vastuussa muiden ihmisten turvallisuudesta, edellyttävät tekijältään vireyttä. Väsynyt ihminen ei pysty toimimaan etenkin yllättävissä tilanteissa parhaalla mahdollisella tavalla. Väsymysriskin hallintaan (Fatigue Risk Management, FRM) erikoistunut Vitalgo on kehittänyt organisaatioille valmennusmenetelmän, jossa otetaan huomioon inhimillinen tekijä.

Kun tavoitteena on vireys yrityksessä, on otettava huomioon kaksi yhdessä kulkevaa linjaa; On kehitettävä pitkäjänteisesti sekä organisaatiota että siellä toimivia yksilöitä.

Vireyttä valmentamalla



Vireys työyhteisössä x 3

Väsymystä hallitsevissa organisaatioissa vireyttä lähdetään nostamaan alueittain. Vireysvalmennukselle luodaan yhdessä yrityksen kanssa vakaa perusta ensin tietoa ja tietoisuutta lisäämällä. Tämä tehdään aina yrityskohtaisesti, sen oman toimintaympäristön ja tavoitteen kautta. Seuraava tärkeä askel on jokaisen sitoutuminen asiaan ja tästä edetään väsymysriskinhallinnan menetelmiin, yrityksen niitä tarvitessa.



FRM -vireysvalmennus yhdistää ja analysoi vireyden/väsymyksen taustat organisaatiokohtaisesti sen työtä, turvallisuutta ja tuloksia tukevaksi kokonaisuudeksi.

Yksilöön liittyvät

psykofyysinen kokonaisuus, johon sisältyy mm.

- Yksilöllinen vuorokausirytmä
- Unen homeostaattinen säätely
- Ikä ja sukupuoli
- Kotiolosuhteet
- Ravintokäyttäytyminen
- Liikuntakäyttäytyminen
- Temperamentti ja persoonallisuus

Ympäristöön liittyvät

- Aikavyöhykkeet ja paikallinen aika
- Lämpötila
- Ilmanvaihto
- Kosteus
- Ergonomia
- Valaistus
- Melutaso
- Häiriötekijät

Työhön liittyvät

- Organisaation toiminta ja erityisesti tiedonkulku
- Vuorosunnittelu
- Työmäärä, ylityöt, lomautusuhkat ym.
- Työyhteisön vuorovaikutus
- Avoimuus
- Osallistuvuus
- Luottamus

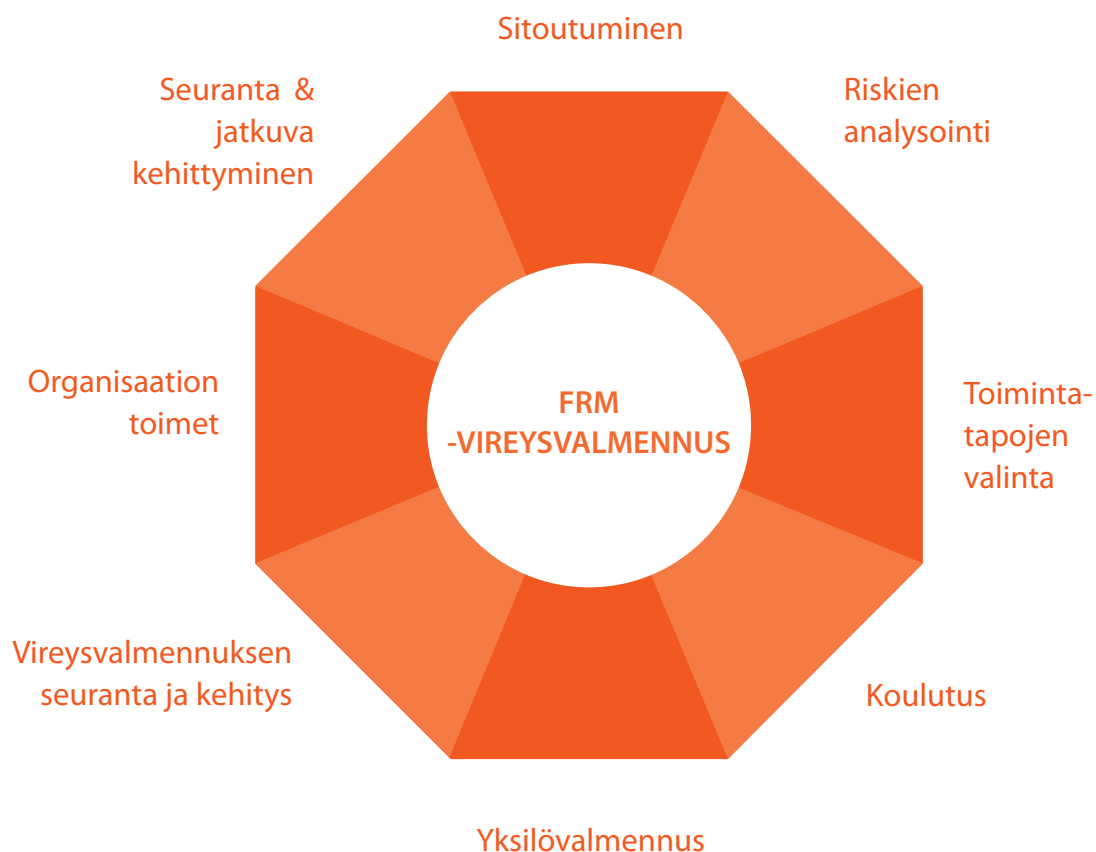


FRM -vireysvalmennus työyhteisön mukaan

Jokainen työyhteisö on erilainen ja sen organisaatio toimii eri tavoin. Siksi vireysvalmennuksessa ei ole yhdenkoon ratkaisua, vaan lähtökohta on aina yrityksen tarpeissa.

VITALGO:n FRM -vireysvalmennuspaketti voi pienimmillään sisältää jokaista työyhteisöä hyödyttävän vireyden verkkokurssin ja/tai

muutaman tunnin luennon. Laajimmillaan se pitää sisällään verkkokurssin ennakkotehtävineen, lähipäiväkoulutuksen, joka voidaan tehdä mm. TRAFI:n hyväksymänä ammattipätevyyskoulutuksena, yksilövalmennuksen ja organisaation sekä menetelmien monipuolisen kehittämisen.



FRM -vireysvalmennusmoduulit

Vaihtoehtoja ennakkotehtäviksi:

1. Vireyden

johdantoverkkokurssi:

Interaktiivinen omalla tai työpaikan tietokoneella suoritettava verkkokurssi.

2. Hyvinvointipäiväkirja:

Paperilla tai puhelimen sovelluksella kolmen päivän ajan pidettävä ja palautettava uni-, ravinto- ja vuorovaikutuspäiväkirja.

3. Hyvinvointimittaukset:

Aktigrafilla, Firstbeat -analyysillä, kuntotestien tai laboratoriokokeiden avulla tehtävät mittaukset.

Vaihtoehtoja lähipäivään:

1. Ammattipätevyyskoulutus:

Väsymysriskinhallintaa liikenteeseen, Trafi/5131/05.03.07/2014, kesto 7 oppituntia, viranomaismerkintä ja osallistumistodistus.

2. Vireystehopäivä:

Mielen, unen, ravinnon, liikunnan ja työn edellytykset vireyteen. Mukana luentoja, tehtäviä, ryhmätöitä ja keskustelua 8 tunnin ohjelmalla.

3. Luennot:

Valinnaisilla aiheilla eri pituisia luentoja vireydestä.

4. Mittauksien purku

Kesto 30 min / hlö, analyysit paperilla osallistujalle.

Vaihtoehtoja yksilövalmennukseen:

1. Lähivalmennus:

Sovituilla valmennuskerroilla haetaan ratkaisuja ja keinoja vireyden lisäämiseen FRM -vireysvalmentajan tuella.

2. Etävalmennus:

Valmennukset voidaan tehdä osin tai kokonaan etänä

puhelimella tai skypeä, jos valmennettava niin toivoo.

3. Verkkovalmennus:

Valmennus kahdeksan viikon laajuisella, itsenäisestä työskentelystä tukevalla "Villinä Vireydestä"-verkkokurssilla.

Työeläkevakuutusyhtiö / työterveyshuolto otetaan mielellään mukaan kokonaisuutta tukemaan.

Yhteistyössä:



Organisaatiota kehittävä FRM -vireysvalmennus

Kaikki moduulit kehittävät organisaation toimintaa. On kuitenkin hyödyllistä nähdä asia yksilön kautta kohti organisaation vireyden kohottamista.

FRM:n perusteisiin kuuluu koko organisaation jokaisen yksilön sitoutuminen väsymyksen hallintaan. Sitä on hyvä tarkastella omana osionaan esimerkiksi seuraavalla tavoin:

1. Väsymystietoisuuden ja vireyden lisääminen

Yksilön jatkuva koulutus ja kehitys vireysvalmennuksen eri keinoilla.

2. Työvuoroanalyysi

Kolmen kuukauden ajalta suoritettava analyysi työvuoromalleista pilottiryhmällä, joilla käytössään älypuhelinsovellus.

3. Väsymysriskianalyysi

Selvitetään yrityksen toimintaympäristö, työvuoromallit, organisaatio, vireyttä jo tukevien toimintatapojen toimivuus ja päätetään tavoitteet, strategia sekä mittaukset.

FRM:n avulla organisaation kulttuuriksi muodostuu aina pyrkimys parempaan!

4. Sitouttaminen

Hallinnon, johtoportaalle ja omistajien peruskoulutus ja sitouttaminen asiaan.

5. Omaan toimintaympäristöön valitut toimintatavat

Ohjausryhmän, objektiivisten ja subjektiivisten mittareiden, raportointi- ja seurantatapojen valinta sekä yritykseen valitun vireyspolitiikan kirjaaminen ja tiedotus.

6. Jatkuva kehitys

Auditit, menetelmien tehokkuuden seuranta sekä perus- ja jatkokoulutusohjelmien organisointi.



”Väsymys aiheuttaa huolimattomuutta, vireys lisää huolettomuutta.”

*Päivi Saarijärvi,
VITALGO:n omistaja ja FRM -vireysvalmentaja*



Vireys >
Turvallisuus >
Tulokset

FRM -vireysvalmennuksen avulla organisaation voimavarat käyttöön!

FRM -vireysvalmennuksen tulos laajenee

FRM on käytössä viranomaisvaatimuksena lentoyhtiöillä, joilla yksilön väsymys muodostaa riskin. Liikenteessä, teollisuudessa, hoitoalalla ja viranomaistyössä turvallisuus- ja tuloshakuisuus on nostanut väsymysriskinhallinnan avulla yritysten toimintavarmuutta ja arvoa. Omistajien, johtajien, esimiesten ja työntekijöiden yhteistyö alansa valvovien viranomaisten ja unitutkijoiden kanssa on luonut käytännön kokemuksesta ja tutkitusta tiedosta voimansa saavan menetelmän.

YKSILÖLLÄ se lisää intoa, iloa, vireyttä, terveyttä, tasapainoa, turvallisuutta, osallistuvuutta ja halua sekä kykyä vastuunkantoon.

YRITYKSELLÄ lisääntyvät henkilöstön hyvinvointi, vähentyvät sairauspoissaolot, on myös mahdollisuus valmennuskulujen rahoitukseen (eläke-vakuutusyhtiöt, TSR tai säätiöt), organisaatio tehostuu ja saadaan lisää tietoa yrityksen johtamiseen.

YHTEISKUNTAKIN hyötyy saaden terveempiä, osallistuvampia ja pitempään töissä viihtyviä veronmaksajia sekä tulosta tekevän vastuullisen ja turvallisen yrityksen.



VITALGO

Ota yhteyttä!

Päivi Saarijärvi
puh: +358504119663
www.vitalgo.fi