

Työhyvinvointi on arjen tekoja

22.3.2023

Työhyvinvointi on arjessa jaksamista, niin työssä kuin vapaa-ajalla. Kysyimme Kuortane Golf Oy:n toimitusjohtaja Virpi Aholta näkemyksiä ja kokemuksia työhyvinvoinnista. Kuortane Golf tarjoaa golfkentän lisäksi ravintolapalveluita, majoitusta, saunojen ja kokoustilojen vuokrausta sekä juhlapalveluja. Toiminta on vahvasti sesonkiluonteista. Kiirekaudet osuvat kesään ja pikkujoulukauteen.

”Toimenkuvani on hyvin laaja. Pääasiallinen työni golfkaudella koostuu ravintolassa ja majoitusten parissa tehtävistä töistä. Kauden ulkopuolella suunnitellaan tulevaa kautta ja järjestellään mennyt kausi mappeihin. Arjessa jaksaminen on paljon kiinni ensinnä siitä, miten on yön nukkunut. Seuraavaksi mietin, millä menen töihin. Aurinkoisena päivänä on kiva hypätä työnantajan tarjoaman työsuhdesähköpyörän kyytiin. Kauniina kesäpäivinä on oletettavaa, että tulee kiireinen työpäivä. Päivä saa hyvän alun, kun menen työpaikalle, laitan puuron kiehumaan ja hyvän musiikin kuulumaan keittiöön. Parhaat biisit auttavat saamaan hyvän tunnelman aamuun, sitten on valmiina kattamaan aamupalapöydän kauniisti ja ottamaan vastaan aamiaiselle tulevia vieraita,” kertoo Aho.



Kauniisti katettu aamiainen antaa hyvän alun päivään (Kuva: Kuortane Golf).

Esimerkki osoittaa, että työhyvinvoinnissa on paljon sellaisia asioita, joihin itse voi vaikuttaa. Riittävä lepo on yksi kulmakivistä. Asennoituminen työhön on paljon jokaisen omassa päätäntävallassa. Mukavan ilmapiirin luominen auttaa hyvän mielen luomisessa itselle ja sitä kautta myös toisille.

Kuortane Golfissa työntekijöillä on eri vastuualueita. Ensisijaisesti jokainen huolehtii omastaan. Lisäksi yksi tärkeä asia työyhteisössä, hyvän ilmapiirin aikaan saamisessa ja ylläpitämisessä on huolehtia myös sellaisista asioista, jotka ovat toisille tärkeitä. Esimerkkinä ovat kesäkukat. Aholle ne ovat tärkeitä ja kesäkaudella ne korostavat ympäristön kauneutta. Vaikka ne eivät kaikkien mielestä ole ensisijaisen tärkeitä, löytyy niille kuitenkin kastelija Ahon vapaapäivien aikana. Näin voidaan pienillä käytännön teoilla osoittaa arvostusta työkaverin näkemyksiä ja tekemisiä kohtaan. Tällaiset teot auttavat yhteistyön sujuvuutta ja rakentavat hyvää ja mukavaa ilmapiiriä. Hyvä ilmapiiri on suuri tekijä työhyvinvoinnissa.

Lisäksi arkisilla käytännön asioilla on usein suuri merkitys. ”Työvaate on tärkeä. Sen tulee olla mukava pukea päälle töihin lähtiessä ja mukava pitää päällä työskennellessä. Turvallisuus tulee huomioida, esimerkiksi kengät ovat hyvin tärkeät. Kesällä ja etenkin hellepäivinä tärkeätä on huolehtia veden juomisesta sekä ruokailuista,” kertoo Aho. Kiristävissä vaatteissa, hiertävissä kengissä ja nälkäisenä olisi vaikea jaksaa pitää asiakkaasta hyvää huolta sloganin ”meillä piretähän hyvästä ” mukaisesti. Asiakkaita halutaan palvella heidän tarpeidensa mukaisesti.



Virpi Aho toimii Kuortane Golf Oy:n toiminnanjohtajana (Kuva: Salla Kettunen).

Juuri nyt riittää, että vain hengität

Tiukkoja tilanteita tulee joskus ja hermojen menettäminenkin on mahdollista. ”Silloin lohdutan, että nyt riittää, kun vain hengität. Joskus on testattu, että älykellosta päälle laitettu ja toteutettu kolmen minuutin hengitysharjoitus auttaa paljon. Ja se kolme minuuttia voi tuntua melko pitkälle ajalle kiireen keskellä,” kertoo Aho kokemuksistaan.

Työssä jaksamisen parina on se, että myös kotona ja vapaa-ajalla jaksaa. Siinä kokonaisuudessa on monta osaa, jotka vaikuttavat kaikkeen. Tahtotilana yrityksessä on, että työntekijät pystyvät ja jaksavat myös harrastaa itselleen tärkeitä asioita vapaa-ajallaan. Työvuoroja ja -tehtäviä koetetaan sovitella tarpeen tullen.

Asiakkaan näkökulman ymmärtämisestä on paljon apua. ”Työetuna saamme pelata halutessamme golfia. Kun itse pelaa ja kokee onnistumisia ja epäonnistumisia, niin ymmärtää myös asiakkaita ja heidän tunnetilojaan paremmin. Vaikka kentällä pelatessa näkeekin asiakkaita, niin silloin jutellaan eri asioista, ollaan pelaajia eikä asiakas ja työntekijä.”



Kuortane Golfissa on kentän lisäksi ravintola- ja majoitustiloja (Kuva: Kuortane Golf).

”Kesäsesongin jälkeen työtahti rauhoittuu kohti syksyä. Ravintolassa on vielä joulusesonki, mutta alkutalvi on rauhallisempaa. Silloin voi tehdä osittain etätöitä. Hiljaisena aikana kerätään akkuun virtaa. Ja näin kevättalvella alan jo odottaa innolla uuden kesäkauden alkua. Meillä on mukavia asiakkaita, joiden tapaamista jo odotan,” kertoo työssään viihtyvä Aho.

Hanketoiminnalla tukea työhyvinvointiin

VOIMA – Voi hyvin matkailuyrittäjä (1.9.2022-30.11.2023) -hankkeen aikana järjestetään monenlaista toimintaa eteläpohjalaisille matkailualan yrittäjille ja heidän henkilöstölleen. Hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana unionin covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia. Lue lisää hankkeen verkkosivulta.

Hanke muun muassa toteuttaa verkossa Voimakahveja. Kahveilla on vapaata keskustelua ja lisäksi alalla toimivien puheenvuoroja siitä, millaiset asiat ovat tärkeitä tekijöitä heidän työhyvinvoinnilleen. Samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa keskusteleminen on hyväksi. Heiltä voi olla helpompi ottaa vinkkejä vastaan ja toisaalta voi luottaa siihen, että ymmärrystä omankin arjen tilanteita kohtaan löytyy.

Salla Kettunen
SeAMK

Elina Järvinen
SeAMK

Kirjoittajat työskentelevät tutkimus- kehitys ja innovaatiotoiminnan asiantuntijoina SeAMKissa.