

Hyvinvointipäivä

Emilia Söderholm

Opinnäytetyö

Matkailun koulutusohjelma

2011



Koulutusohjelma

Tekijä Emilia Söderholm	Ryhmä Resto 08
Raportin nimi Hyvinvointipäivä	Sivu- ja liitesivumäärä 54 + 13
Opettajat tai ohjaajat Hannele Hillu-Kuitunen Reetta Lampinen	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää hyvinvointipäivä Ravintola Timbaalin, Hotelli Pariisin Villen sekä Ravintola Johansin työntekijöille. Tavoitteena oli nostaa henkilökunnan ryhmätyöskentelykykyä sekä me-henkeä. Samalla oli tarkoituksena herätellä uusia mahdollisia ryhmäkohottamistapoja ja tarjota työntekijöille viihdyttävän hyvinvointipäivän. Hyvinvointipäivä toteutettiin toimeksiantona Ravintola Timbaalin salipäällikön pyynnöstä Tiia Manniselta. Päivän sisältö koostuu hyvinvointipäivän suunnittelusta, toteutuksesta ja päivän onnistumisen arvioinnista.</p> <p>Hyvinvointipäivä järjestettiin 14. elokuuta 2011 Porvoon itäpuolen jokirannan nurmikolla. Hyvinvointipäivänä kilpaili vain sekoitettu joukkue Ravintola Timbaalista, jotta henkilökunnan ryhmätyöskentelyä sekä me-henki kohoaisi.</p> <p>Hyvinvointipäivätehtävien jälkeen ruokatarjoilu sekä parhaan joukkueen julistaminen tapahtuu Rafael´s Stake House & Barissa. Palkinnot yritykset saivat myöhemmin, ”vähänlaisesti” muunneltuna cd-albumina.</p> <p>Opinnäytetyön teoria kostuu projektin, hyvinvoinnin sekä ryhmätyöskentelyn eri osista. Projektiteoriaan sovelsin Sami Kettusen sekä Leena Paasivaran mukaisesti.</p> <p>Hyvinvoinnin teoriana käytin internetlähteitä sekä ryhmätyöskentelyteorian somistajan Pehr Charpentierin mukaisesti.</p> <p>Markkinointi hyvinvointipäivästä tapahtui yrityksien sisäisellä julisteella ja informaatiolla.</p> <p>Kaiken kaikkiaan hyvinvointipäivää voi katsoa onnistuneen kaiken jälkeenpäin saadun palautteen perusteella. Hyvinvointipäivää edustanut ryhmä oli tilaisuudesta niin tyytyväinen, että he halusivat järjestää hyvinvointipäivää myös jatkossa. Ryhmän kyselylomakkeiden kautta sekä suullisesti minulle kerrottiin, miten yllättävästi heidän mielestään hyvinvointipäivä oli nostattanut heidän ryhmätyöskentelykykyään sekä me-henkeään.</p> <p>Parhainta kuitenkin hyvinvointipäivässä oli se että päivän 100 %:n tyytyväistavoitteeseen päästiin ryhmän kanssa sekä kaikilla oli hauskaa ja kukaan ei lopettanut nauramista edes täpärien tilanteiden tullessa.</p>	

Koulutusohjelma

Asiasanat

Hyvinvointi, ryhmätyö, me-henki

Degree programme

<p>Authors Emilia Söderholm</p>	<p>Group Resto 08</p>
<p>The title of thesis Well-being day.</p>	<p>Number of pages and appendices 54 + 13</p>
<p>Supervisor(s) Hannele Hillu-Kuitunen Reetta Lampinen</p>	
<p>The purpose of this thesis was to plan and arrange a well-being day for the employees in restaurants and hotels Ravintola Timbaali, Hotelli Pariisin Ville and Ravintola Johans. The aim was to enhance team work and team spirit. Moreover, the intention was also to introduce new group work methods and provide the clients with an entertaining well-being day. The event was commissioned by Ravintola Timbaali's hall manager Tiia Manninen. This thesis includes the planning-, the implementation as well as the evaluation of the well-being day.</p> <p>The well-being day was arranged on 14th of August 2011, on the grass bank of the east bank of river Porvoo. During the well-being day, only a mixed group from Ravintola Timbaali competed against each other; for the purpose of enhancing their group work and well-being. After the tasks food was served at Rafael's Steak House & Bar; where also the best group was awarded.</p> <p>The theoretical framework of the thesis introduces different stages of a project as well as the concepts of, well-being- and group work. The theory is based on literature on project and groups work theory, as well as internet sources.</p> <p>The marketing of the Well-being day was implemented by internal marketing in the companies by posters and information posts.</p> <p>In conclusion, based on the feedback obtained after the event, the well-being day can be regarded as very successful. The group that took part in the well-being day, was so pleased with the arrangements, that they hope that well-being days would be organized again in the future. The group's feedback revealed, surprisingly, that they hope that well-being day had enhanced group work and team spirit. However, the best of it all was when everybody had fun and nobody could stop laughing even in tough situations.</p>	
<p>Key words Well-being, group work, team spirit</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Mikä on hyvinvointi ja me-henki ?.....	3
3 Mikä on vuorovaikutus?	5
4 Mikä on ryhmä sekä ryhmätyö?.....	6
5 Mikä on projekti?	7
5.1 Pienprojekti.....	8
5.2 Projektipäällikön tehtävät ja roolit	8
6 Elinkaaren perusmuoto	9
6.1 Hyvinvointipäivän elinkaari	11
6.2 Riskit ja niihin varautuminen	12
6.3 Hyvinvointipäivän SWOT-analyysi.....	12
6.4 Budjetointi.....	13
6.5 Hyvinvointipäivän budjetti.....	13
6.6 Sisäinen markkinointi.....	15
6.7 Yhteistyökumppanit.....	15
6.7.1 Rafaels Stake House & Bar	16
6.7.2 Valokuvaaja Emma Forsénius	16
7 Hyvinvointipäivän organisaatio	17
8 Hyvinvointipäivän eteneminen.....	19
Hyvinvointipäivätapahtuma 14.8.2011	28
9 Arviointi.....	46
10 Pohdinta	48
Lähteet.....	50
Liite 1 Juliste	52
Liite 1 a Kaikkien osallistujien sopimukset.....	53
Liite 1 b Menu	54
Liite 1 c Ilmoittautumislomake	55
Liite 2 Vastaavien sopimukset.....	56
Liite 3 Hyvinvointipäivä tehtävät sekä vastaukset	57
Liite 4 Hyvinvointipäivä osallistujat.....	59
Liite 5 Kyselylomake.....	60
Liite 6 Kyselylomakkeen vastaukset	62
Liite 7 Hyvinvointipäivän ruoka-annokset	64

1 Johdanto

Tällä hetkellä oikeanlaisia alkoholittomia hyvinvointipäiviä järjestetään yllättävän vähän. Yleisemmin hyvinvointipäivä liitetään yrityksessä, pikkujoulujuhlaan, joulujuhlaan tai muun ruokailun sekä juomisen lokeroon (paljon juomiseen), mikä sinänsä ei ollenkaan anna oikeata kuvaa oikeanlaisesta hyvinvointipäivästä. Tulevaisuuden hämmöittäessä jo nykypäivänä koulutetaan kouluissa hyvinvointikoulutuksien mukaisesti oikeanlaiset hyvinvointipäivien käyttöä, jolla on tarkoitus saada työntekijöiden ryhmätyöskentelykyky sekä työilmapiirin me-henkeä kohoamaan esimerkiksi leikeillä, urheiluradoilla sekä tietokilpailulla.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa viihdyttävä ja onnistunut hyvinvointipäivä, joka lisää ryhmätyöskentelykykyä sekä nostattaa me-henkeä työntekijöiden keskuudessa. Tarkoituksena on samalla herättää kiinnostusta järjestää tulevaisuudessakin hyvinvointipäiviä työpaikalla. Tämän vuoksi suunnittelu ei ole niin tiukka mutta kuitenkin se seuraa hyvinvointi- sekä ryhmätyömetodien näkökulmaa. Opinnäytetyö toteutuu projektiluonteisena työnä toimeksiantona Ravintola Timbaalin Tiia Mannisen pyynnöstä.

Hyvinvointipäivän valmistelu ajoittuu jo tammikuun 2011 alkupuolelle, kun sain ensimmäisen ideani hyvinvointipäivästä. Siitä eteenpäin meni monta kuukautta, ennen kuin kirjoitin aiheanalyysin ja aloitin opinnäytetyön työstämisen. Kuitenkin hätä ei ollut suuri, koska aikaa oli reilusti hyvinvointipäivään, joka sijoittui vasta elokuun 14. päivään. Haastavinta oli pohtia, miten saada työntekijät osallistumaan sekä kiinnostumaan päivästä. Kuitenkin riskejä on otettava joskus osallistujien määrästä huolimatta.

Tämä raportti käsittelee sekä projekti-, hyvinvointi- että ryhmätyöskentelyteoriaa. Teoriat ovat jaettu selkeästi pariaksi pääteoriaksi, jotta esiintyminen opinnäytetyössä olisi sulavaa.

1. Mikä on hyvinvointi ja me-henki ?
2. Mikä on vuorovaikutus?
3. Mikä on ryhmä sekä ryhmätyö?

4. Mikä on projekti ?

2 Mikä on hyvinvointi ja me-henki ?

Hyvinvointi sekä me-henki koostuvat useista eri tekijöistä. Hyvä me-henki edellyttää ihmisten yhdessäoloa, toisten huomioimista ja myönteistä ilmapiiriä. Me-henkeen kuuluu se, että kaikkia tarvitaan omassa tehtävässään. Se edellyttää myös sitä, että kaikki auttavat toisiaan ja luottavat toisiinsa. (Terveyskirjasto 2010.)

Yrityksien sisällä hyvinvoinnin perusta on se, että sen henkilöstö voi hyvin. Hyvinvointi on psykologinen käsite, joka kattaa kaiken sen, mikä on hyvää ihmiselle.

(Terveyskirjasto 2010.) Hyvä työilmapiiri, työntekijöiden hyvinvointi ja projektin onnistuminen liittyvät kaikki toinen toiseensa. (Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011, 7-15, 42-66 ja 173-175.)

Haybronin teoria (2008 b) erottaa hyvinvoinnin teorian viiteen eri lähestymistapaan jotta ymmärtäisimme sitä paremmin. (Terveyskirjasto 2010.)

1) Hedonistiset teoriat

Pohjimmiltaan hedonismin ajatus sekä idea ovat se, miten kaikki ihmisten teot voidaan mitata nautinnon tunnetta myöten. Teoria siten suhtautuu päällimmäiseksi katsomaan sitä, miten miellyttävä tai epämiellyttävä kokemus voi olla ihmiselle. Usein varsinainen nautinto syntyy tilanteesta, jota ei yritetä millään lailla luoda, vaan se syntyy itsestään, esimerkiksi vanhan ystävän näkeminen juhlissa. Tämä tarkoittaa sitä, että teoria perustuu ainoastaan vain ihmisen omaan suhtautumisen nautinnon kategoriassa. (Terveyskirjasto 2010.)

2) Halujen tyydytysteoria

Haluteoria tulkitaan myös tarpeiden teoriana. Teorian myöten, ihmisiä yritetään saada toimimaan tasapainon mukaisesti siten, että haluttu tulos saavutettaisiin helposti. Tämä tarkoittaa sitä, että isona etuna pystyy käyttämään joustavuutta. Joustavuudella voi huomioida kaikki hyvät asiat, joita ihmiset etsivät elämässään. Haittapuoliakin kyseisessä teoriassa löytyy, joka johtuu siitä, että joidenkin ihmisten halut ovat pahoja sekä vahingollisia. (Terveyskirjasto 2010.)

3) Autenttinen onnellisuusteoria

Autenttinen teoria on ristiriitainen monien teorioiden mukaisesti mutta käsitys teoriasta kuitenkin kohdistuu enimmäkseen ihmisen aitoon personalisuuteen sekä luonteeseen, ulkoisista paineista huolimatta. (Terveyskirjasto 2010.) Koska autenttinen teoriaa on monimutkainen sekä ristiriitainen, teoriaa pystyy selventämään selvemmin ongelmatilanteen kautta. Kun ongelmatilanne sattuu esimerkiksi yrityksen sisällä, jokainen ihminen hakee ongelmaan ratkaisua ensin omassa päässään. Tämän jälkeen vastauksia sanellaan, josta sovelletaan muitten ihmisten ratkaisujen kanssa sopivaa vastausta vaikka tuntuisi siltä, että ulkopuolisen ratkaisumuoto ongelmatilanteeseen tuntuisi huonolta. Ratkaisun teko tulee aina ihmisestä itsestään, eikä sitä pystytä pakottamaan kenenkään toisen mieleen. Autenttinen olemassaolo voi vaatia kompromissien tekoa, mutta ihmistä ei pysty muuttamaan millään tavalla yksilönä. (Wikimedia Foundation 2012.)

4) Eudaimonistiset teoriat

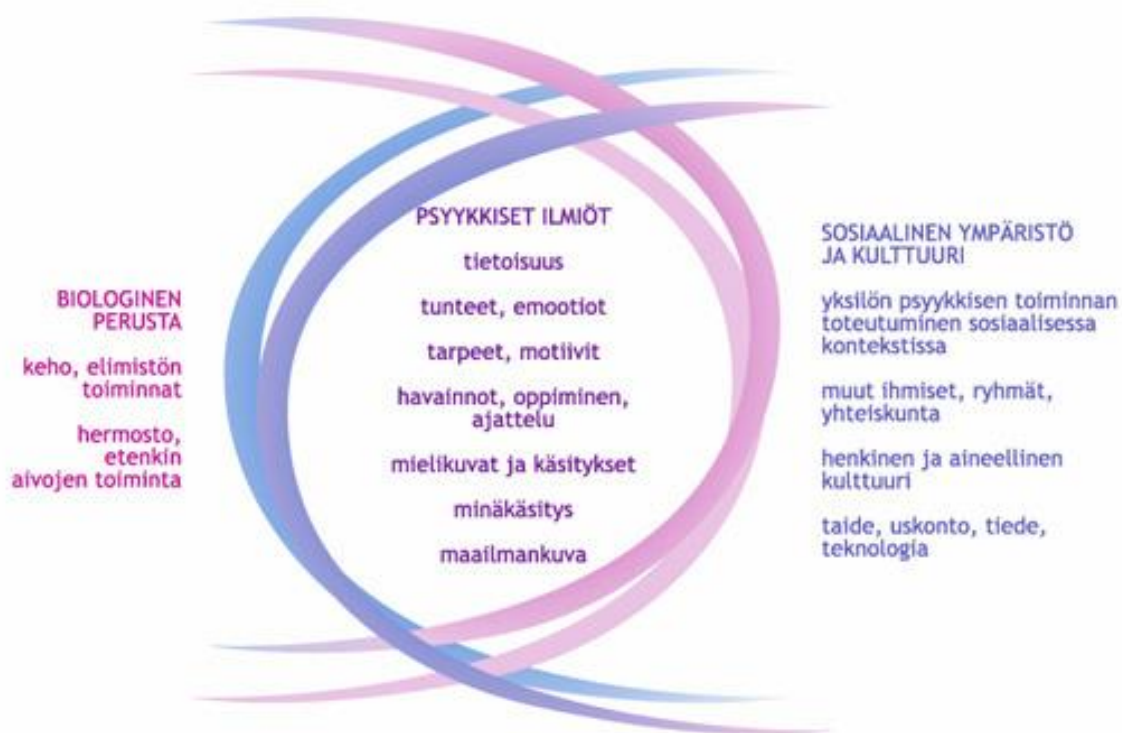
Eudaimonismisana tulee kreikan sanasta ”eudaimonia”, joka tarkoittaa suomeksi onni. Eudaimonismien teoria kohdistuu ihmisluonnon sekä itsensä toteuttamiseen, jotta ihminen tuntisi tai kokisi onnellisuutta. Tunnetuin teorian ajattelijana toimi Aristotel, joka korosti myös sitä että ihminen pitäisi elää täysillä. (Terveyskirjasto 2010.)

5) Objektiivisten listojenteoriat

Listateorioiden mukaan hyvinvointia voidaan kuvata listalla hyviä asioita kuten tieto, ystävyys, saavutukset, nautinto, joita hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii. Sitten seuraa lista edellytyksistä tähän tilaan pääsemiselle: tyytyväisyys elämään ja onnellisuuteen / henkisyteen ja mielekkyyteen elämässä / positiivisia asenteita ja tunteita / rakastavia sosiaalisia suhteita / kiinnostavia toimintoja ja työtä / elämän arvojen ja tavoitteiden saavuttamista / fyysistä ja mielenterveyttä / materiaalista omaisuutta perustarpeidemme tyydyttämiseksi. (Terveyskirjasto 2010.)

3 Mikä on vuorovaikutus?

Vuorovaikutus on yleisemmin toimivampi, jos ihmiset tuntevat toisensa jo etukäteen. (Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011, 109-123.) Tavallinen vuorovaikutusmuoto ihmisten kesken on keskusteleminen. Kuitenkin vuorovaikutuskeinoja on muitakin kuten muut kielet, omat ilmeet sekä elekieli. Keskustelun ohella voimme myös ilmaista itseämme muilla tavoilla kuten pukeutumisella, ideoilla, ihmisillä, esineillä, koruilla, muun muilla asioilla. (Charpentier, P. 1981, 31-34, 47-48, 80, 169-179 ja 216-220.)



Kuva 1. Vuorovaikutus (EDU 2011.)

Kuva 1. on kolme eri vuorovaikutusmuotoa, josta ensimmäinen on psyykkinen, toinen sosiaalinen sekä kolmas biologinen. Psyykkinen toiminta selvittää ihmisen mielensisäistä toimintaa kuten ihmisen tietoisuutta, tunteita sekä maailmankuvaa. Sosiaalinen toiminta suhteutuu muihin ihmisiin, uskontoihin sekä kulttuureihin, kun taas biologisessa vaikutuksessa katsotaan elimistön toimintaan, kehon hallintaan sekä pukeutumista. (EDU 2011.)

4 Mikä on ryhmä sekä ryhmätyö?

Ryhmää voidaan määritellä monella eri tavalla. Tärkeintä lienee kumminkin, että siihen kuuluu useampi ihminen kuin vain yksi henkilö. Ihmisistä muodostavasta ryhmästä ei kuitenkaan ole ryhmä, ennen kuin he alkavat kommunikoida keskenään, jotta he löytäisivät yhteisen tavoitteen mitä tavoittaa. Kun ryhmä siten suorittaa jonkinlaisen tehtävän, jotta saavuttaisi tavoitteen, sitä kutsutaan useimmiten ryhmätyöksi.

(Charpentier, P. 1981, 7-30, 73-80, 113-130 180-186 ja 194-235.)

Ryhmätyöskentelyn tavoite sekä toiminta kohdistuvat moniin eri syihin kuten:

- oppimisen monipuolistumiseen sekä tehostamiseen
- näkökulmien jakamiseen ja yhdistämiseen
- ryhmätyöskentelyn tehokkuuden lisäämiseen sekä parantamiseen
- vuorovaikutuksen sekä sen joustavuuden lisääntymiseen
- tuloksien saamiseen sekä parantamiseen
- yhteishengen aikaansaamiseen
- laadullisiin oppimistuloksiin: itsetuntoon, motivaatio, ryhmähengen sekä me-hengen kohottamiseen, itsesäätelyyn ja yhteistyötaitoihin
- yhteisymmärryksen sekä yhteisen tavoitteen saavuttamiseen tiimityöskentelyn oppimiseen sekä toteuttamiseen (KAJAK 2009 sekä Charpentier, P. 1981, 59-60, 113-116, 194-198, 204-207, 210-216 ja 220-235.)

Ihmisten innostuminen ryhmän sisällä tulee yksilön sisäisestä motivaatiosta, itseensä toteuttamisesta, personallisuudesta, vuorovaikutuksesta, sitoutumisesta ja muista asioista. Jotta ryhmä toimisi, on ryhmän innostettava muutkin mukaan. Tämän takia jokaisessa ryhmätyössä, jokainen henkilöt pyrkii käyttämään toinen toistaan hyväkseen. Siten kaikki hyöty olisi parhaimmillaan käytettävissä, jotta paras mahdollinen tulos olisi saavutettavissa. (Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011, 75-80, 109-120 ja 141-144 sekä Charpentier, P. 1981, 59-60, 113-116, 194-198, 204-207, 210-216 ja 220-235.)

5 Mikä on projekti?

Projekti on sarja toimintoja, joilla on yksi ja sama tavoite tai päämäärä ja jotka pitää toteuttaa määrättyssä ajassa, määrättyllä budjetilla ja määrättyjen toimintojen mukaisesti. Toiminnot ovat määrättyissä järjestyksessä, joita kannattaa seurata alusta loppuun asti; poikkeuksia voi tehdä tarvittaessa mutta niiden tekemistä ei suositella. Kaikkia projekteja ryhmitellään eri tavoin sekä niitä jaetaan myös eri sovellusalueiden tai piirteiden mukaisesti, kuten tapahtuma-, ohjelma-, tutkimusprojekteihin, ynnä muita sellaisia. Onnistunut projekti vaatii paljon työtä sekä alku-, suunnittelu-, keski- sekä loppuvaiheessa. Apuna voi käyttää elinkaarta (Kuvio 1, sivu 9), joka auttaa seuraamaan projektia aloitusvaiheesta loppuarvioihin saakka. Hyvä projektisuunnitelma kannattaa tehdä siten sillä hyvällä suunnitelmalla pystyy kaartamaan monia tulevia sekä olevia tekijöitä. (Helsingin yliopisto 2009.)

Projektisuunnitelmaan(elinkaari) tulee yleisemmin sisältää seuraavat asiat:

- tausta ja hyödyt (projektin tarkoitus)
- tavoitteet (laajuus, aika, kustannukset)
- riskit (olevat, tulevat ja niiden kartoittaminen)
- työn ositus
- budjetti ja sen hallinta
- aikataulu ja sen hallinta
- organisaatio (mukaan lukien ulkopuoliset toimittajat)
- sidosryhmät (yhteistyökumppanit). (Helsingin yliopisto 2009.)

Projektin kohdistettu tavoite ei välttämättä ole konkreettinen; se voi myös olla esimerkiksi kehittämis ehdotus tai ratkaisu johonkin ongelmaan. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää sitä, että projekti on hyvin suunniteltu, omalaatuinen sekä siihen on panostettu riittävästi aikaa. (Pelin, R. 2004, 25-60 ja 83-90.) Projektin toteutus sekä tavoitteet vaihtelevat kuitenkin useasti riippuen tietenkin resursseista kuten myös loppua kohden työmäärä kasvaa sekä kiireen tunne kohdistuu. Riskien kartoittaminen

alkuvaiheessa on myös hyvin tärkeää, vaikka kaikkia riskejä ei voida millään ennakoida. (Kettunen, S. 2009, 32-36 ja 41-42.) Kun ratkaisuja on saavutettu, projekti puretaan sekä tuloksia arvioidaan. Projektin onnistumista voidaan arvioida vasta tapahtuman jälkeen yleisesti kyselylomakkeiden mittauksella. (Rissanen, T. 2002, 14-16.)

5.1 Pienprojekti

Pienessä projektissa kaikki projektin suunnitelmat voivat olla hyvin lyhyitä ja tiiviitä. Missään projektin kuuluvissa suunnitelmissa ei kannata pyrkiä liian täydellisiin suunnitelmiin, koska pienprojektissa on se etu, että sitä voi venyttää, joustaa sekä improvisoida tarpeen tullessa. Tällaisessa projektissa projektipäällikkö on yleisesti ainoa henkilöresurssi, jolla miehitetään koko projektia, jotta projektin tarkkailu, toiminta ja valvominen olisivat helppoa. (Kettunen, S. 2009, 17-28 ja 146-153.)

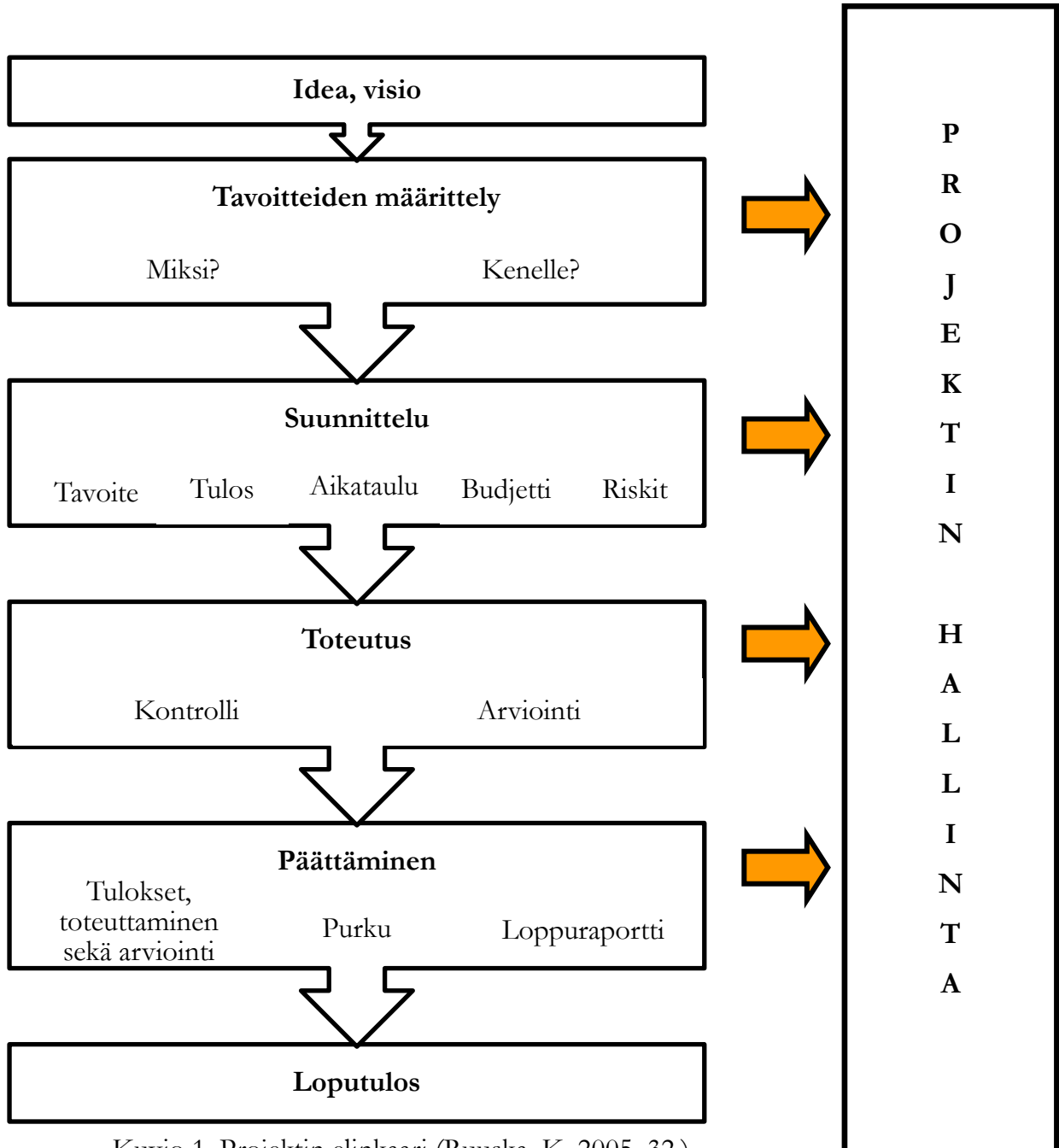
Sami Kettusen sanoilla ”Hyvä suunnitelma ei ole koskaan valmis vaan se elää projektin koko elinkaaren ajan: siihen tulee tehdä jatkuvasti muutoksia ja päivityksiä!” (Kettunen, S. 2009, 55.)

5.2 Projektipäällikön tehtävät ja roolit

Projektipäällikön tehtävänä on vastata siitä, että projekti valmistuu ajoissa, pysyy budjetissa ja että lopputulos vastaa asetettuja tavoitteita. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää, että projektipäällikkö ymmärtää roolinsa ja kantaa vastuuta projektista. Projektipäällikkyys tarkoittaa siis vahvaa otetta toimintaan sekä uskallusta ja rohkeutta viedä projekti asetettuun tavoitteeseen. (Kettunen, S. 2009, 29-36, 130-134 ja 157-162.)

6 Elinkaaren perusmuoto

Ymmärtämällä ja osaamalla lukea elinkaarta huomaa helpommin projektiin kohdistuneita riskejä sekä siihen liittyviä puutteita. Elinkaari muodostuu tietyistä perusvaiheista, jotka ovat tavoitteiden määrittely, suunnittelu, tuottaminen ja päättäminen (Ruuska, K. 2005, 31-37.)

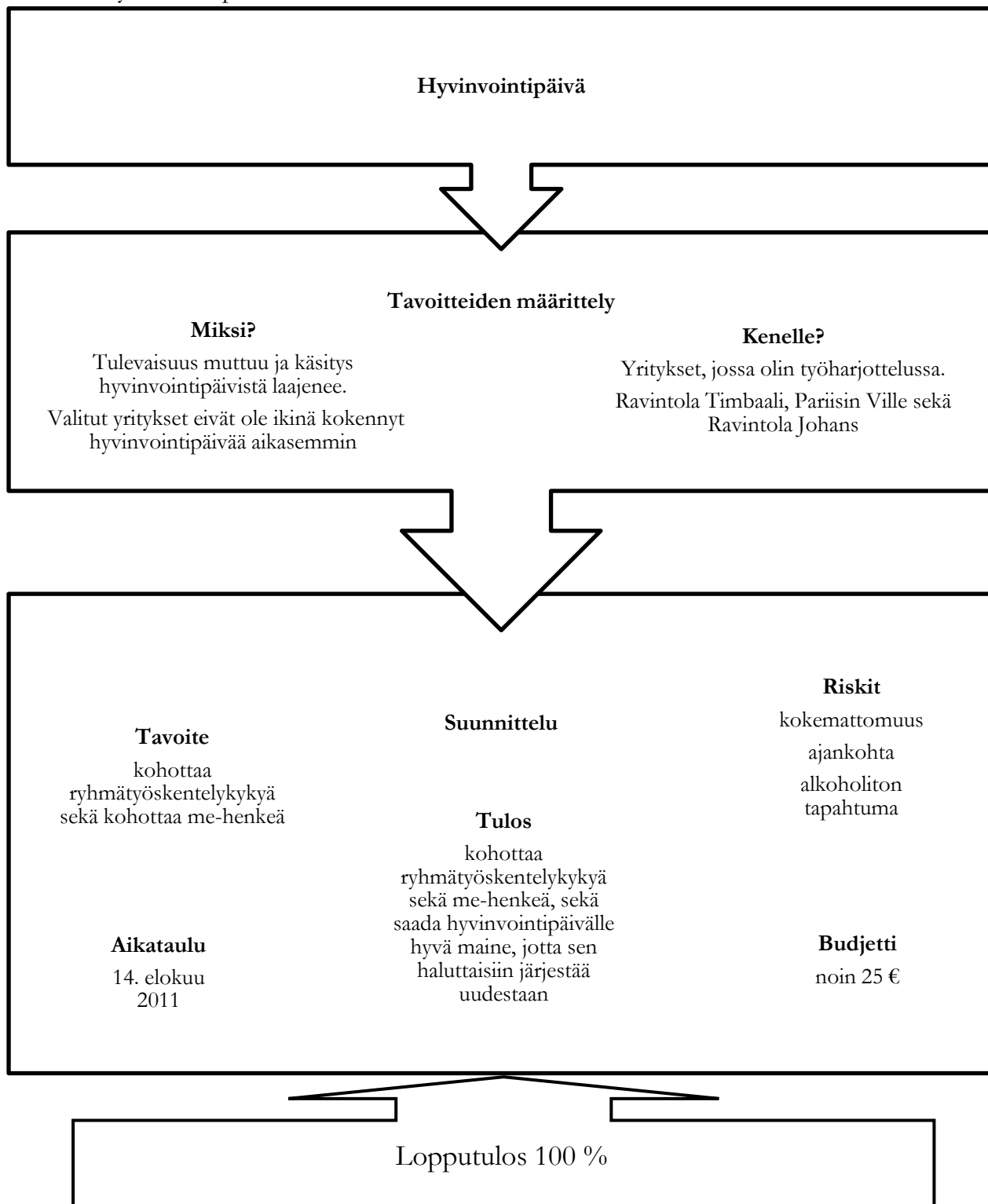


Kuvio 1. Projektin elinkaari (Ruuska, K. 2005, 32.)

Kuviossa 1. projekti alkaa yleisesti aina määrittelyvaiheessa, jossa päätetään projektin tarvetta sekä kuka kohderyhmänä on. Ideana määrittelyssä on määrittellä tavoite / päämäärä (tehtävä), kenelle ja mitä tehdään (missio) sekä mitä vastaukset antavat, kun projekti on loppu (visio). Määrittelyn jälkeen seuraa suunnitteluvaihe, jossa tarkoituksena on luoda hyvä projektisuunnitelma. Projektia kannattaa suunnitella huolellisesti, jotta tavoitteen saavuttaminen helpottuisi sekä projektin saataisiin onnistumaan. Suunnitelma tulisi olla riittävän yksityiskohtainen sekä omalaatuinen. Suunnitelman ensimmäinen versio tehdään jo alkuvaiheessa, jota päivitetään projektin eteenpäin kulkiessa. Kun suunnitelmat ovat päivitettyjä projektin sekä projekti lähenee loppua; projekti siirtyy toteutusvaiheeseen, jossa tarkistetaan kaikki projektin osa-alueet. (Joissakin tapauksessa tapahtumaa kontrolloidaan esiharjoittelulla tai järjestelemällä koepäivä.) Jos toteutusvaiheessa tulee esille ongelmia tai puutteita, muutokset sekä ratkaisut ovat vielä mahdollisia. Muutokset on tehtävä siten ettei projekti vaarannu ja tarvittaessa voi jopa improvisoida. Kun kaikki eri osa-alueet ovat yhtenäisiä, projekti toteutetaan oikealle kohderyhmälle, josta tämän jälkeen laaditaan loppuraportti. Loppuraportissa arvioidaan projektin tulokset, missä toivotaan, että tavoite on saavutettu. (Iiskola-Kesonen, H. 2004, 7-14 sekä Ruuska, K. 2005, 31-37.)

6.1 Hyvinvointipäivän elinkaari

Päätin ottaa koko hyvinvointipäivän projektimalliksi Ruuska, K. 2005 projekti elinkaaren (Kuvio 1, sivu 9). Elinkaari helpotti minua seuraamaan hyvinvointipäivän eri vaiheita, jotka ovat kerrottuja seuraavissa luvussa. Alapuoella on minun hyvinvointipäivän elinkaari.



Kuvio 2. Hyvinvointipäivän elinkaari

6.2 Riskit ja niihin varautuminen

Riskit ovat tärkeä osa projektia mutta ne pyritään usein ennaltaehkäistä jo projektin suunnitteluvaiheessa. Riskejä voidaan esimerkiksi kartoittaa SWOT-analyysillä (Kuvio 3, sivu 12). SWOT-analyysin avulla pystyy hyödyntämään projektin vahvuudet ja mahdollisuudet sekä kehittää heikkouksia että ennakoimaan projektin tulevia uhkia. Tärkeintä on, että kaikilla riskitilanteille on tehty toimenpide, ratkaisu sekä varasuunnitelma tarvittaessa. Mikäli suunnitelmia ei ole huomattu viimeinen keino on improvisointi. (Rissanen, T. 2002, 17-18, 42-43, 125-136, 160-161 ja 163-170.)

6.3 Hyvinvointipäivän SWOT-analyysi

Hyvinvointipäivä suunnittelun alkuvaiheessa mietin kohdistuvia riskejä. Pohdin tuleville riskeille suunnitelman sekä varasuunnitelman, jotta saisin ne kartoitettua. Lisäksi tein SWOT-analyysin, jotta tietäisin enemmän omat vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat.

<p style="text-align: center;"><u>VAHVUUDET</u></p> <p>Ainutlaatuisuus Paljon aikaa Kiinnostavuus Terveellinen vaihtoehto Pienprojekti Yksinkertainen Hauska ja mielenmukainen Alkoholiton Leikkimielinen</p>	<p style="text-align: center;"><u>HEIKKOUEDET</u></p> <p>Kokemattomuus Ajankohta Alkoholiton Haasteet</p>
<p style="text-align: center;"><u>MAHDOLLISUUDET</u></p> <p>Jälleen järjestäminen Kiinnostavuuden lisääntyminen Tulevaisuus</p>	<p style="text-align: center;"><u>UHAT</u></p> <p>Tiedon kulkeminen Sää Sairastumiset Allergiat Yhteistyö Leikkimielisyys Hinta / budjetti Osallistujamäärä</p>

Kuvio 3. Hyvinvointipäivän SWOT-analyysi

Kuviossa 3 on analysoitu sisäisiä tekijöitä eli vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia tekijöitä eli mahdollisuuksia ja uhkia. Vahvuuksissa nousi ensimmäisenä esille anutlaatuisuus, aika sekä kiinnostavuus. Aikutlaatuisuus oli näistä tärkein, koska minkäänlaista samankaltaista hyvinvointipäivä tapahtumaa, ei ole järjestetty yrityksille. Kuitenkin aikasemmin projektia olin jo tietoinen, että olin onnistunut luomaan vahvan kiinnostuksen hyvinvointipäivästä kohdistuneelle osallistujia yrityksille. (Ravintola Timbaalille, Hotelli Pariisin Villelle sekä Ravintola Johanssille). Pahimpina heikkouksina oli oma kokemattomuus sekä ajankohta. Heikkouksista huolimatta, osasin odottaa, että kaikki olisivat halunneet osallistua hyvinvointipäivään, sillä kiinnostusta oli sekä lupauksia tehtiin. Sillä vedotessa luotin hyvinvointipäivään sataprosenttisesti.

6.4 Budjetointi

Projektin toteuttamiseen kustannuksien kertyminen on aika yleistä. Siksi on tärkeää, että osallistujat / yritykset tietävät, miten suuri euromäärä on kyseessä jo alkuvaiheessa. Kustannuksien myöten projektissa voi esiintyä enemmän riskejä liian korkean hinnan vuoksi. Tämän takia kustannusten seuraaminen projektin aikana on erittäin tärkeää. Katso kuvio 4, sivu 14 ja 15. (Eskola, A. 2006, 16-18 ja 88-95.)

6.5 Hyvinvointipäivän budjetti

Laadin itse budjettitaulukon juuri sen vuoksi että se helpottaisi minua näkemään, paljonko päivän hinnaksi tulee. Budjetti (Kuvio 4, sivu 14 ja 15) on iso osa kaikkea koska jos kustannukset ovat liian isot se voi koitua riskiksi. Taulukko auttaa siihen, että budjetissa pysytään sekä sitä seuraamalla pystyy huomaamaan helposti jos joistakin asioista pystyy karsimaan tai lisäämään. Budjettia voi ajan myöten muunnella, mutta ei erityisemmin kalliimpaan suuntaan. Minun budjetissa kävi siten, että sitä enemmän mitä minä budjettia työstin, sitä enemmän sain tavaraa karsittua ja sitä enemmän sain osallistuvien yritysten osallistumishintaa laskettua.

BUDJETTI			
SYÖTÄVIEN TARVIKKEIDEN KUSTANNUKSET (?)		SYÖTÄVIEN TARVIKKEIDEN KUSTANNUKSET (?)	
Rusinarasia	0,99 € / kpl	Rusinarasia	x € / kpl
Sokeripussi	0,92 € / kpl	Sokeripussi	x € / kpl
Hasselpähkinäpussi	2,49 € / kpl	Hasselpähkinäpussi	x € / kpl
yhteensä:	4,40 €	yhteensä:	0 €
RUOKAKUSTANNUKSET (?)		RUOKAKUSTANNUKSET (?)	
Kuohuviini	15 € / pullo	Kuohuviini	15 € / pullo
	3 € / lasi		3 € / lasi
Ruokaannokset	18 € / hlö	Ruokaannokset	17 € / hlö
yhteensä:	21 € / hlö	yhteensä:	20 € / hlö
LAHJATARVIKKEET (?)		LAHJATARVIKKEET (?)	
CD	0,99 € / kpl	CD	x € / kpl
Tulostettu kuva	0,39 € / kpl	Tulostettu kuva	x € / kpl
yhteensä:	1,38 €	yhteensä:	0 €
MUUT KUSTANNUKSET (?)		MUUT KUSTANNUKSET (?)	
Omat ruokakustannukset	21 €	Omat ruokakustannukset	x €
Valokuvaajan ruokakustannukset	21 €	Valokuvaajan ruokakustannukset	20 €
yhteensä:	42 €	yhteensä:	20 €

BUDJETTI EROTUS			
Osallistujien määrä: 4 + valokuvaaja + minä = 6			
KAIKKI YHTEENSÄ:	131,78 €	KAIKKI YHTEENSÄ:	100,00 €
EROTUS:		31,78 €	

Kuvio 4. Hyvinvointipäivän budjetti

Kuten kuviossa 4. näkyy budjetin erotus sekä säästäminen onnistuivat myös projektin aikana josta tapahtuman toimeksiantaja oli todella tyytyväinen, yllätynyt sekä innoissaan. Kaiken kaikkiaan rahaa säästy 31,78 € ja päivän hinnaksi tuli tasan 100 €.

6.6 Sisäinen markkinointi

Hyvinvointipäivää markkinoin yrityksien sisällä julisteilla (Liite 1, 1 a, 1 b ja 1 c), koska isompia markkinointikeinoja ei kannattanut ottaa käyttöön. Kuitenkin julisteet olivat hyvinvointipäivään suhteutettu kaikilla tarvittavalla informaatiolla joka oli tarpeen.

6.7 Yhteistyökumppanit

Toimintamuoto yhteistyössä voi olla kahdenkeskeinen tai useamman osapuolen kanssa. Yhteistyömuodot voivat poiketa hyvin vapaamuotoisesta, hyvin strategiseen ja tämän takia sopimuskin voi olla kirjallinen tai suullinen.

Yhteistyökumppanuus kostuu kuitenkin vasta sitten, kuin osapuolien välisessä keskusteluissa muodostuu yhteinen tavoite. Tavoitteiden on oltava kaikkien osapuolten mielipiteiden mukainen, jotta yhteistyö osapuolien kesken olisi paras mahdollinen. Kun yhteinen tavoite on selkeä, osapuolien on sitouduttava sovittujen sääntöjen mukaisesti. (Palvi, A. 2008, 8, 10, 17 ja 26.)

6.7.1 Rafaels Stake House & Bar

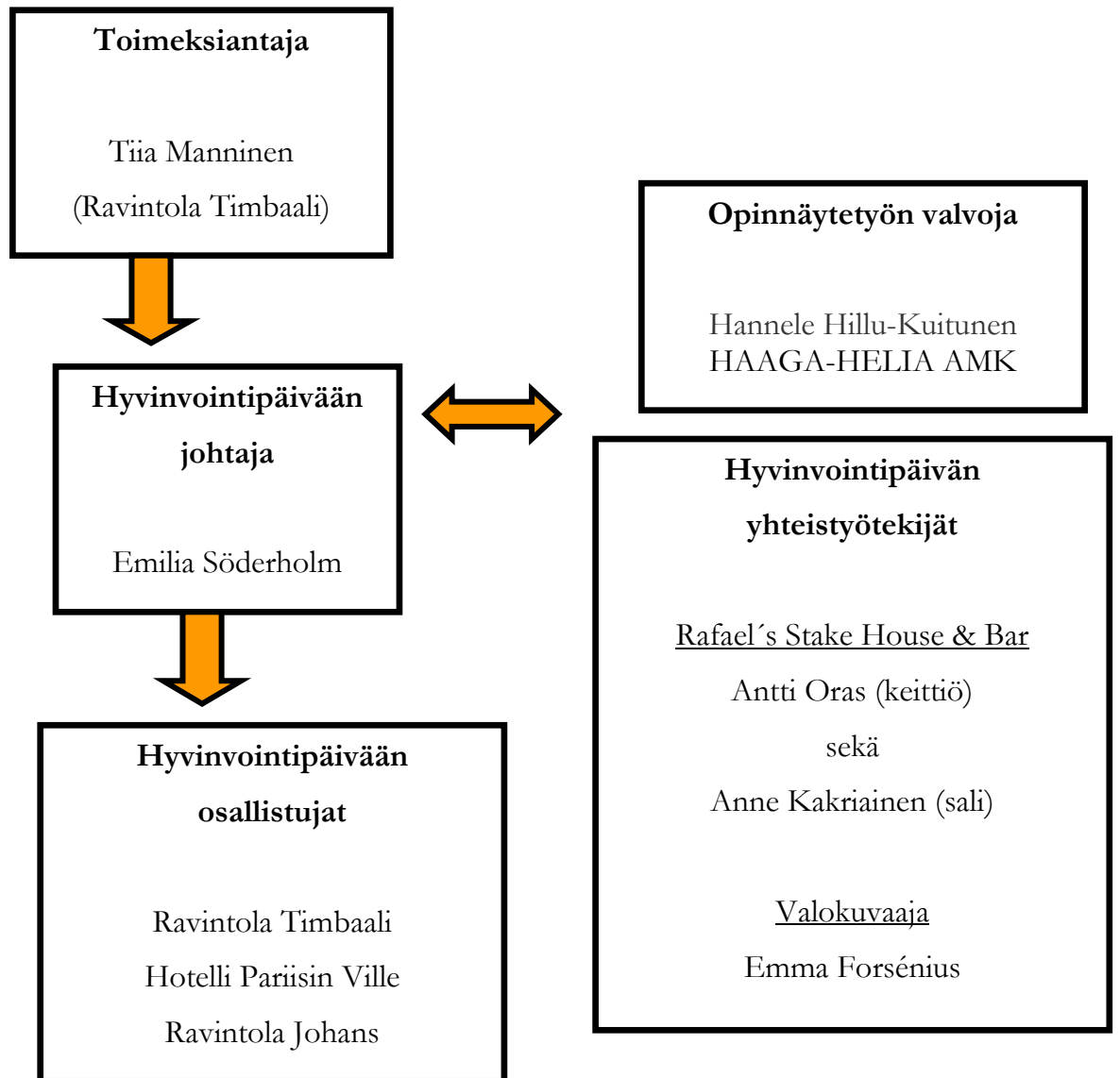
Tein yhteistyötä Rafael´sin kanssa ruokailuasioissa, koska tiedän ja tunnen paikan omistajat. Muutenkin Rafael´s oli hyvä paikka mennä päivänpäätteeksi syömään, koska siellä on hyvää ruokaa. Toinen syy oli se, että tiesin, että pääsen yhteisymmärrykseen kyseisen ravintolan kanssa sekä saisin juuri sitä, mitä haluaisin tarjota hyvinvointipäivän päätteeksi. Sopimukset sekä muut toiminnalliset asiat tehtiin suullisesti ja sopimuksista pidettiin kiinni.

6.7.2 Valokuvaaja Emma Forsénius

Emma Forsénius toimi hyvinvointipäivän valokuvaajana. Hänen kanssa olin jutellut aikaisemmin kesällä hyvinvointitapahtuman valokuvauksesta. Silloin sovittiin ja tehtiin suullinen sopimus että ollaan yhteydessä lähempänä hyvinvointipäivää ja sovitaan aikataulusta ja kuvaussuunnitelmasta.

7 Hyvinvointipäivän organisaatio

Piirsin kuvion, jossa esittelen henkilöt, jotka liittyivät koko hyvinvointipäivään.



Kuvio 5. Organisaatio kuvio hyvinvointipäivälle

Hyvinvointipäivän toimeksiantajana toimi Ravintola Timbaalin salipäällikkö Tiia Manninen, joka oli todella innoissaan tulevasta hyvinvointipäivästä. Opinnäytetyön arvioijana ja virallisena valvoajana toimi Hannele Hillu-Kuitunen, johon olin yhteydessä opinnäytetyön raportoinnin aikana. Koko opinnäytetyön sekä koko hyvinvointipäivään johtajana toimi tämän opinnäytetyön kirjoittaja.

Ravintola Timbaali ei ainoastaan toiminut toimeksiantajana, vaan oli osallisena hyvinvointipäivää niin kuin myös Hotelli Pariisin Ville sekä Ravintola Johansin piti olla.

Yhteistyökumppanista Rafael's Stake House & Barista; olin yhteistyössä Antti Oraksen kanssa (keittiö) sekä Annen (salin tarjoilijan) kanssa. Erityisesti pidin Anttiin yhteyttä projektin loppupuolella illan ruokiin liittyen. Emma Forsénius toimi hyvinvointipäivän omana valokuvaajana, johon otin yhteyttä noin viikkoa ennen tapahtumaa. Yhteydenotto lisääntyi yhteistyökumppaneihin, mitä lähempänä hyvinvointipäivää oltiin.

Hyvinvointipäivän tarkoituksena oli nostaa henkilökunnan ryhmätyöskentelykykyä sekä me-henkeä. Samalla oli tarkoituksena herätellä uusia mahdollisia ryhmäkohottamistapoja ja tarjota työntekijöille viihdyttävä päivä. Senpä vuoksi onnistunut päivä voisi kehittää tietämystä toisenlaisesta hyvinvointipäivästä sekä näyttää, että yrityksissä voisi olla hyvä käyttää tätä alkoholitonta tapahtumatekniikkaa ainakin kerran vuodessa, jotta ryhmätyöskentelykyky sekä me-henki pysyisivät kohdallaan yrityksen sisällä.

8 Hyvinvointipäivän eteneminen

Tammi- ja Helmikuu

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi jo tammikuun alussa, kun sain hyvän idea opinnäytetyötäni varten. Kun idean kulku oli selvä aloitin työstämään tehtäviä sekä niiden vastauksia koko tapahtumaideaa sekä suunnitteluvaiheita, jotta voisin pysyä aikataulussa tarkemmin, jotta kaikki olisi valmiina ennen tapahtumaa.

Vähän alle kuukausi vierähti tämän jälkeen siten, että en koskenutkaan enää työstääni tapahtumaa ja lähdin etsimään harjoittelupaikkoja itselleni työharjoittelua varten.

Kun harjoittelupaikka (Ravintola Timbaali) oli löydetty helmikuussa, opinnäytetyön tekemisen inspiraatio iski minuun jälleen. Inspiraation iskun syy oli yrityksen sisäinen kiinnostus hyvinvointipäivän kokeilemiselle sekä se tarpeellisuudelle. Tällöin opinnäytetyön idea ja sen tavoite olivat todella selkeitä.

Opinnäytetyöidea yrityksissä olivat paisuneet melko suureksi sekä kiinnostavaksi aiheeksi, johon jokainen yritys halusi osallistua. (Kyseisissä yrityksissä Ravintola Timbaalissa, Hotelli Pariisin Villessä sekä Ravintola Johansissa, jossa olin työharjoittelussa, ei ikinä ole järjestetty mitään vastaavaa hyvinvointipäivätapahtumaa aikaisemmin. Tällöin päätin että otan riskin ja järjestää heille hyvinvointipäivätapahtuman, jossa toivoisin saavani nostatettua ryhmätyöskentelyä sekä me-henkeä yrityksissä.)

Sovin tällöin Ravintola Timbaalin salipäällikön Tiia Mannisen kanssa, että järjestäisin hyvinvointipäivätapahtuman opinnäytetyönäni sekä että hän toimisi toimeksiantajanani.

Maaliskuu

Maaliskuun alkuvaiheessa päätin että koska idea oli selkeä opinnäytetyötäni varten, kirjoja sopisi aloittaa etsiä ja lukea, sekä perehtyä teoriaan. Kun teoriakirjat olivat löytyneet sekä toisten opinnäytetöitä oli luettu, aloitin kirjojen lukemista ja niiden soveltamista opinnäytetyön teoriataustaksi.

Samoina aikoina selvitin myös milloin aiheanalyysin tulisi palauttaa koululle, jotta tietäisin että menisikö opinnäytetyöideani läpi. Maaliskuun 20. päivä palautin valmiin aiheanalyysin opinnäytetyön koordinaattorin postilaatikkoon. Siten oli enää kuukauden jännitys ja toivo, että opinnäytetyöidea menisi läpi.

Huhti- , touko- ja kesäkuu

Yli kuukausi oli vierähtänyt, joten toivoni opinnäytetyöideasta oli hiipunut, koska vastaus hyväksymisestä ei vielääkään saapunut. Pientä toivoa kuitenkin oli, joten päätin ottaa yhteyttä kouluun kysyäkseni, miten minun aiheanalyysin kanssa oli käynyt ja miksi minulle ei ole vastattu mitään. (Opinnäytetyön työstäminen ja kirjojen lukeminen kuitenkin jatkui vaikka vastaus puuttui.)

Parin päivän kuluttua sain vastauksen, jossa kordinaattori väitti, että hän ei ollut saanut minulta minkäänlaista aiheanalyysiä. Vastasin viestiin saman tien, jossa kerroin, että olin kyllä tuonut aiheanalyysin hänen postilaatikkoonsa 20.3.2011 aikaisin aamulla. Liitin siten myös kirjoittamani aiheanalyysini vielä varmuuden vuoksi mukaan, jotta jos aiemmin palautettua hakemusta ei löytäisi, päätöksen voisi tehdä saman tien aiheanalyysin mukaan.

Viikko myöhemmin kordinaattori vastasi minulle ja kertoi, että vanhakin aiheanalyysi oli löytynyt ja että opinnäytetyöideani oli mennyt läpi. Vastauksesta riemastuin kovasti, koska olisi ollut sääli heittää kaiken sen työn menemään, mitä oli jo valmiiksi tehnyt. Samassa viestissä luki, kuka oli opinnäytetyöohjaajani, joten päätin että, oli aika ottaa yhteyttä myös häneen. Tarkastajan nimen sain vasta tietää myöhemmin ensimmäiseltä opinnäytetyönohjaajaltani.

Kirjojen lukeminen sekä niiden työstäminen ja teorian kirjoittaminen jatkui mistä seurasi projektin elinkaari (Kuvio 1, sivu 9) joka tässä vaiheessa opinnäytetyötä tuli hyvään käyttöön. Elinkaari tarjosi minulle asviittaa siitä, mitä olin tehnyt, mitä pitäisi tehdä, milloin pitäisi tehdä ja mikä on vielä tekemättä sekä se auttoi myös minua selventämään sekä ymmärtämään muita teorianosuuksia paremmin kuten aikaisemmin.

Heinäkuu

Heinäkuussa yhteenotto opinnäytetyöohjaajaankin lisääntyi sekä tapaamisissa oli enemmän.

Teoria sekä muut asiat opinnäytetyössä alkoivat myös loksahdella paikalleen; eihän tässä kuitenkaan enää ollut kuin vähän päälle kuukausi tapahtumaan.

Tässä vaiheessa voisi sanoa, että heinäkuu oli kiireellisin kuukausi siten, että budjettia piti miettiä sekä saada valmiiksi (Kuvio 4, sivu 14-15). Yhteistyökumppaneitakin piti hankkia ja niiden kanssa sopia asioista esimerkiksi ruokaasioista sekä valokuvaustarpeista.

Kuitenkin tärkeimmiksi asioiksi heinäkuussa nousi esille julisteet, sopimiset, säännöt sekä ohjeistukset hyvinvointipäivälle (Liite 1, 1a, 1b, 1c ja 2) jotta ne saisin yrityksiin käyttöön, jotta ne pystyivät delegoimaan asiasta eteenpäin omille työntekijöilleen. Tapahtuman delegoimisesta yrityksen sisällä oli jo ollut puhetta alkuaikoina jolloin yritykset lupasivat tehdä niin yhteistyötä sekä julisteiden tultuaan levittämässä yrityksissä.

Kun julisteet, sopimukset, säännöt sekä ohjeet hyvinvointipäivälle (Liite 1, 1a, 1b, 1c ja 2) olivat valmiina, menin henkilökohtaisesti työharjoittelupaikkoihin jakamaan ne. Silloin tein myös sopimuksen yrityksiin olevien hyvinvointipäivän vastuuhenkilöiden kanssa uudestaan, jotta hyvinvointipäivän delegoiminen omille työntekijöille on selvä asia.

Samana vierailuaikana sovin budjettivastaavien kanssa asioista sekä pysin heidän allekirjoituksensa sopimuksiin. (Liite 2)

Kun kaikki julisteet sekä ohjeistukset olivat kunnossa (Liite 1, 1a, 1b, 1c), sekä lupaukset delegoimisesta yrityksissä oli tehty, lähdin yrityksistä hyvällä mielellä kotiin. Kotona pääsin taas työstämään opinnäytetyötä sekä hyvinvointipäivään liittyviä asioita

kuten kyselylomaketta, tehtäviä (Liite 3 ja 5), SWOT-analyysiä (Kuvio 3) sekä muiden asioiden valmistelua ja niiden tarkistamista.

Heinäkuun lopussa kävin yrityksissä kyselemässä vähän hyvinvointipäivätapahtuman delegoimista, jossa huomasin, että yhdessä yrityksessä delegoiminen muille työntekijöille ei ollut vielä tehty. Siten totesin heille, että nyt on aika delegoida tietoa ihmisille milloin ja missä hyvinvointipäivä tapahtuu sekä mitä päivän ohjelmaan kuuluu; jolloin yrityksen vastuuhenkilö lupasi minulle, että yrityksessä järjestää kokouksen hyvinvointipäivän järjestämisestä..

Myös yhteistyö Rafael´s Stake House & Barin kanssa tiivistyi, että yrityksessä työskentelevät tietäisivät vähän hyvinvointipäiväntapahtumista ja mikä merkitys hyvinvointipäivällä on.

Elokuu ja viimeiset viiko ennen hyvinvointipäivää 14.8.2011

Kun elokuun ensimmäinen päivä saapui, koko opinnäytetyöhön oli tehty suuria muutoksia. Kuitenkin muutokset olivat hyviä, joten minkäänlaista paniikkia ei ollut toteuttamisessa.

Teoriatausta oli vähän keskeneräinen, koska kirjoja oli niin paljon ja ne veivät niin paljon aikaa. Senhän minä arvasinkin jo ihan opinnäytetyön alkuvaiheessa. Kuitenkin siinä vaiheessa teoriakirjat joutuivat kakkossijalle, koska hyvinvointitapahtuman tehtävät sekä kyselylomake oli nyt tehtävälisellä ykkössijalla.

Koska tekemistä oli vielä paljon, kerron elokuun tapahtumat viikoittaisesti:

Viikko 31

Ensimmäinen viikko alkoi siten, että otin yhteyttä toiseen yhteistyökumppaniini Emma Forsénius, jonka kanssa olin jutellut ohimennen kesällä tulevasta hyvinvointitapahtumasta. Silloin kysyin jo häneltä, että jos hänellä ei olisi mitään muuta tekemistä haluaisiko hän tulla valokuvaamaan tapahtumaa. Tähän hänen vastauksensa oli myönteinen. Hän toivoi, että muistutan häntä noin viikko ennen tapahtumaa puhelinsoitolla. Soitettuani Emma Forsénius oli innoissaan tulevasta tapahtumasta, jolloin sovimme ajan sekä paikan missä tavattaisiin 14.8.2011 ja näin minulla oli onnekseni valokuvaaja varattuna.

Toiseksi oli aika saada kaikki tehtävät, tehtävien tarvikkeet, vastaukset sekä kyselylomakkeet niin hyvin valmiiksi jotta niistä ei olisi ongelmaa seuraavalla viikolla. Niitä työstin melkein koko viikon, jotta saisin ne valmiiksi. (Liite 3 ja 5)

Koska ensimmäinen viikko alkoi loppua, päätin kerätä ilmoittautumislistat yrityksistä jotta voisin ilmoittaa Rafael's Stake House & Barin kokille Antille annoksien määrän sekä Annelle istumapaikkojen määrän päätöstilaisuutta varten.

Perjantaina päivällä valmistauduin hyvällä mielellä noutamaan ensimmäistä ilmoittautumislomaketta. Kun saavuin Ravintola Johansiin, huomasin seinällä olevan ilmoittautumislistan aivan tyhjäksi. Hämmästyin tapahtuneesta ja mietiskelin, että miten tämä on mahdollista kaikesta informaatiosta ja sopimuksista huolimatta.

Kun en keksinyt mitään vastausta tapahtuneelle, puhuin yrityksen vastuuhenkilön kanssa, jolle olin antanut tehtävän delegoida hyvinvointipäivää eteenpäin. Hän vastasi minulle, että luvattua kokousta tai delegoimistilaisuutta varten ei ollut riittävästi aikaa. Järkytyin todella paljon! Kuitenkin pelastaakseni tämän yrityksen osallistujamäärän yritin puhua kaikkien työntekijöiden kanssa osallistumisesta hyvinvointipäivään josta kaksi työntekijää vastasi ehkä osallistuvansa, mutta kuitenkin he epäröivät. Selvitin heille että näin ei tule käymään koska hyvinvointipäivässä oli kyse nostattaa ryhmätyöskentelykykyä sekä me-henkeä. Annoin heille puhelinnumeroni, jotta he voivat soittaa minulle vielä samana päivänä ennen kello viittä sanoakseen vastauksensa. Kuitenkaan puhelua ei sinä päivänä tullut, joten menetin heidätkin heidän omansa epäröintinsä vuoksi.

Jatkoin omalla sinnikkyydellä vielä yrittämistä, joten soitin poissa oleville työntekijöille kysyäkseni hyvinvointipäivän osallistumisesta, vaikka tiesin sen jo olevan liian myöhästä, koska monet olivat jo tehneet suunnitelmia sille tai suraaville päville.

Tässä vaiheessa olin epävarma sekä järkyttynyt siitä, miten näin oli käynnyt. Kävellessäni lähemmäs toista yritystä pelko hiipi päälle ja mietin, miltäköhän muissa yrityksissä lista näyttäisi. En antanut pelon voittaa ja astuin rohkeasti Hotelli Pariisiin Villen hakeakseni listan. Yllätyksekseni hotellissa ei kukaan tiennyt, mistä edes puhuin. Siinä yrityksessä koko lista oli hävinnyt kokonaan jonnekin! Tajusin siinä vaiheessa, että hyvinvointipäivän oli vaarassa epäonnistua.

Ainut toivoni oli viimeisenä oleva yritys Ravintola Timbaali. Jos sieltäkään ei tulisi osallistujia hyvinvointipäivä on menetetty toteuttaa sekä opinnäytetyölle asetettu tavoite olisi epäonnistunut. Toivoin siinä vaiheessa koko sydämeni pohjasta kävellessäni Ravintola Timbaalia kohti, että osallistumislistassani olisi ede kolme nimeä. Timbaailin oven avattuani sydän löi varmasti lähes kahtasataa lyöntiä minuutissa. Sisään astuttuani

sain tietää että listasta vastuussa oleva henkilö ei ollut paikalla, joten näppäilin hänen numeronsa puhelimeen ja soitin hänelle kysyäkseen rohkeasti vastausta osallistujamäärästä. Keskustelussamme kuulin sanan neljä osallistujaa, josta riemastuin täysin. Olin onnellinen siitä, että saisin kuitenkin edes pienimuotoisen hyvinvointipäivän aikaiseksi sillä pienellä osallistujamäärällä.

Tämän tiedettyäni kävelin reippain askelin Rafael´s Stake House & Bariin kertomaan yhteistyökumpanilleni Antille sekä Annelle, monelleko henkilölle ruoka sekä kataus pitäisi tehdä. Sovimme silloin myös Antin kanssa viimeiset kustannusasiat.

Kun yrityksen sekä yhteistyökumppaneiden asiat olivat kaikki hoidossa, palasin kotiin soveltamaan hyvinvointipäiväntehtävät sopivammaksi pienryhmälle sekä kirjoittamaan että korjaamaan teoriaosuuksia.

Viikko 32

Hyvinvointipäivän tapahtumaan oli enää seitsemän päivää jäljellä, joten otin yhteyttä opinnäytetyöohjaajaan ja lähetin hänelle kutsun tapahtumaan.

Tällä viikolla olin hoitannut myös kaikki tärkeimmät paperit asiat (Liite 3 ja 5) sekä järjestelyt kuntoon siten, että loppuviikosta pystyin keskittymään enimmäkseen vain teorian kirjoitteluun sekä teoria lähteiden lukemiseen.

Kuitenkin viikon loppussa otin yhteyttä vielä kerran yhteistyökumppaneihin, jotta saisin tarkistettua heidän valmiutensa sekä tilanteen hyvinvointipäivää varten. Varmistin tällöin myös osallistujien tilanteen sekä hoidin viimeiset paperi tarkastukset kuntoon.

Päivää ennen hyvinvointipäiväntapahtumaa kävin vielä kerran leikkejä varten otetut tavarat läpi sekä tarkistin myös tehtävä-, vastaus- sekä kysymyslomakkeen paperit, (Liite 3 ja 5) jotta saisin ne pakattua laukkuni.

Vihdoin ja viimein odotettu päivä oli käsilläni. Nousin sängystä ja katsoin ikunasta ulos toivoen suhteellisen hyvää säätä. Hyvältähän siellä näytti aurinko paistoi ja lämpöasteitakin oli jonkin verran. Nyt oli enää jännitettävänä, että Jokirannan itäpuolen nurmikko olisi vapaana, jotta saisin hyvinvointipäivän pidettyä siinä paikassa, missä oli tarkoituskin tapahtua.

Kun kello löi neljä päätin tarkistaa edellisenä päivänä pakatun laukkuni sekä paperinippuni, jotta kaikki olisi mukana. Kun tarkistus oli valmis, lähdin kävelemään Jokirantaa pitkin tapaamispaikalle. Kävellessäni huomasin, että Jokirannan itäpuolen nurmikko oli ihan vapaa, joten paikanvalinta pitämään hyvinvointipäivää tapahtumaa oli täydellinen.

Istahdin nurmikolle miettien, mitä kello olisi. Katsottuani kelloa huomasin, että kello oli jo muutama minuutti vaille viisi. Silloin iski pieni paniikki valokuvaaja Emma ei ollut vielä tullut paikalle vaikka sovimme hänen kanssa tavata noin varttia vaille viisi.

Onneksi kuitenkin hätä ei ollut niin kova, koska olihan minulla hänen puhelinnumerossa. Juuri kun olin soittamassa hänelle, huomasin hänen kävelevän minua kohti sillan yli. Siinä samana hetkenä, kun laskin puhelimeni alas Timbaalin toimeksiantaja sekä hyvinvointipäivän yksi osallistujista Tiia Manninen soitti minulle. (Siinä vaiheessa minulle tuli olo että nyt jokin on vialla!) Onneksi kuitenkin asia oli lievempi kuin odotin. Tiia halusi vain ilmoittaa, että pari henkilöä ilmoittautumislistasta oli vaihtunut sekä että kaikki hyvinvointipäivän osallistujat myöhästyvät pari minuuttia.

Kun he kaikki vihdoinkin saapuivat, hyvinvointipäiväntapahtumat saattoivat käynnistyä.

Koska olin hoitannut itselleni oman valokuvajan Emman yhteistyökumppaniksi, voitte katsoa kuvia samalla, kun luette tapahtuman ohjelmista sekä tehtävistä. Tietoa hyvinvointipäivän osallistujista ja heidän palkinnoistaan löytyy liitteessä 4 sekä hyvinvointipäivän menu sekä kuvia ruoka annoksen annoksista voitte nauttia liitteessä 1b ja 7.

Hyvinvointipäivätapahtuma 14.8.2011

Päivä alkaa kuntoilujumpalla, jotta saataisiin hikeä ja kilpailuhenkeä kehiin.....



Ensimmäinen jumppamuoto oli askel sivulle; jossa myöhemmine otettiin kädet mukaan

”TAPU, TAPU”



Toiseksi jumppamuodoksi tulivat kyykkyaskeleet. ”**VOIHAN KOUKISTUKSET**”



Kolmantena löytyivät kyykkypumppaukset. **”JA PUMPPAA PUMPPAA”**



Neljännessä jumppa-askeleissa oli jo aikakin treenata vähän käsilihaksia, joten neljänneksi jumppamuodoksi muodostui tuulimyllyt.

”YMPÄRI JA YMPÄRI JA SUUNNAN VAIHTO”



Kun vieläköän neljänessä jumppamuodossa hikeä ei vieläköän näkynnyt. Oli viidennes jumppamuoto oltava rankempi kuin edelliset. Siinä vaiheessa luotimme vanhaan käsi vastaan polvi-askleet.

”KÄSI VASTAAN POLVEA NYT JA NYT JA NYT JA NYT JA NYT!”



Lopullinen jumppatuokio kruunattiin vielä viimeiseksi pepun pyörittämisellä.

**”PYÖRITÄ, PYÖRITÄ JA SUUNNAN VAIHTO JA PYÖRITÄ, PYÖRITÄ;
NÄIN SE PEPPU PYÖRII...”**



Huh, huh! Kyllä se jumppaaminen sitten voi olla hauskaa. Nyt hikeä pukkaa mutta eiköhän aleta kisailemaan.



**MUTTA ENSIN ON LÖYDETTÄVÄ RYHMÄLLE TIETENKIN
NIMI SEKÄ HUUTO!**





Nimi on **PUSKA**
ja huutona oli:
TUSKA LÖYTÄÄ PISSA PUSKA!



PUSKA-ryhmän poseeraukset päälle.

Ensimmäinen tehtävä alkakoon!

Ryhmätyöskentely sekä ryhmäpäätös.

6 jalkaa ja 4 kättä (pysyvyys 10 sekuntia)



4 jalkaa 3 kättä (pysyvyys 10 sekuntia)



3 jalkaa 2 kättä (pysyvyys 10 sekuntia)



1 käsi



????????????????????????????????



Pitkän miettimisen jälkeen viimeinen tehtävä tuli suoritettua.
(miten se tehtiin; se on salaisuus.)

Toinen tehtävä.

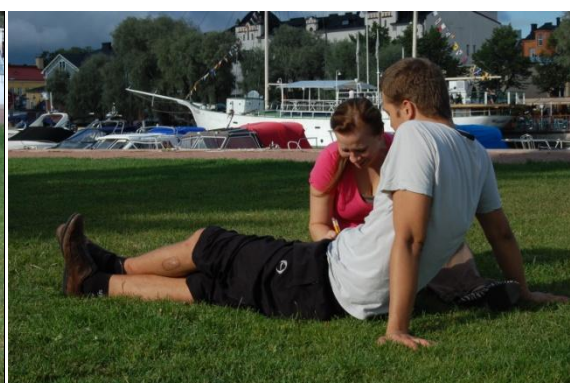
Luovuus ja ajattelu, (aika 1 minuutti.)

(PUSKA-joukkue jaettiin kahteen osaan, jotta kilpailuhenkeä olisi vähän enemmän.)

PUSKA 1



PUSKA 2



Tehtävä 2 a. Kirjoita paperille niin monta kotieläintä kuin ehdit minuutissa.

- kissa
- lehmä
- koira
- hevonen

- kissa
- koira
- vuohi
- kana

- etana
- vuohi
- lammas
- ankka
- aasi
- hamsteri
- marsu
- kani
- poro
- sika
- kukko
- hanhi
- alpakka
- kili

(18 kpl)

- kukko
- lehmä
- hevonen
- marsu
- gerbiili
- **käärme**
- papukaija
- lisko
- undulaatti
- kala
- possu
- muurahainen
- etana

(17 kpl)

TOISEN KILPAILUVAIHEEN ALKUJÄNNITYS ON SELVÄ!

Vain yhden pisteen ero.

(IIIIK !!!!!)

Tehtävä 2 b. Kirjoita paperille niin monta e-kirjaimen päättyvää suomenkielistä eläimen nimeä kun ehdit minuutissa.



- ???????????

Ei aavistuksen,
aavistustakaan...

18 kpl

- mouse
- giraffe
- **snake (käärme)**
- horse
- moose

18 kpl

Koska eläimiä etsittiin tietenkkin suomeksi joukkue **PUSKA 2** sai käärmeen oikein,
koska säännöt olivat hieman puutteellisia.

Koska joukkueita ei ollut enemmän, kuin kaksi

PUSKA 1 ja **PUSKA 2**,

kilpailu päättyi yllättäen

TASAN!

(Julistus tasapelistä tapahtui kuitenkin vasta Rafael's Stake House & Barissa.

Kolmas tehtävä.

Hallinta ja huvi

Hallinta ja huvissa ryhmän on valittava yksi johtaja. Johtajan tehtävä on kävellä sokkona joukkueen keksimä satu joka toteutetaan. Sadussa on oltavat pari mukana olevaa asiaa kuten koppakuoriaiset, sokerimuurahaiset sekä pään dippaus vesiämpäriin.
. Sadussa keksijät toimivat itse esteinä sekä kertojina.

PUSKAN johtajaksi valittiin **MATTI**, joka poistettiin muiden seurasta sadun keksimisen ajaksi. Mattia se ei haitannut ollenkaan.....



Vähän matkan päästä Matista, tehtävän deegoiminen tapahtui sekä satua alettiin työstämään. Satua työstettiin niin innokkaasti, että se sai jopa Jennin mieteliäisyyden näkymään.



Kun satu oli valmis se pistettiin käytäntöön...

Olipa kerran Matti. Matti meni ongelle. Onkeen sattumalta tarttui pulloposti. Matti avasi sen ja alkoi lukea.



Viestin oli lähettänyt hyvä haltiatar, joka pyysi apua kauniin prinsessan pelastamiseen.
Pelastaakseen prinsessan Matti täytyisi syödä viisi koppakuoriaista.



Matti etsi koppakuoriasia ison kiven alta. Kun Matti ei niitä löytänyt, hän tönäisi ison kiven kumoon, jotta löytäisi koppakuoriat paremmin. Matti laittoi koppakuoriat suuhunsa ja rouskutteli kovaan ääneen.



Mitään ei kuitenkaan tapahtunut! Matti ei ollutkaan huomannut, että viestin alareunassa oli tosi pienellä printillä, että muista syödä myös sokerimuurahaisia. Siitä suivaantuneena Matti ryntää puskaan syömään muurahaisia.



Mutta mitään ei vielääkään tapahtunut.

Matti tajusi, että häntä on **HUIJATTU!!!**

Mattia ketutti sen verran paljon, että hän upotti tyhmän päänsä vesiämpäriin jossa oli kaloja.



Tästä opimme, että:

- muista aina lukea pienikin printti.
- älä usko kaikkea mitä sinulle sanotaan.



Loppujen lopuksi kaikilla on hyvä meininki päällä, joten
tuuletukset tehtiin, huuto toistettiin, halauksia jaettiin

ja

siirrymme Rafael's Stake House & Bariin ruokailemaan.....



9 Arviointi

Koko opinnäytetyöprosessia voi katsoa todella hyvin onnistuneen lukuun ottamatta osallistujien määrän vähyyttä. Opinnäytetyön suunnitelma sekä rakenne perustuu hyvin organisoituihin tehtäväjakoisiin (Projektin elinkaari, Kuvio , sivu 9 sekä Kuvio 2, sivu 11) sekä omaan rauhallisuuteen.

Koska hyvinvointipäiväntapahtumaa ei ollut järjestetty aikaisemmin yrityksessä, antoi se minulle myös enemmän vapautta sekä valinnanvaraa toteuttaa suunnitelmani niin kuin halusin sekä toteuttaa ohjelmaa siten, että improvisaatioitakin oli mahdollista tehdä.

Aikataulutukset sekä järjestelmällisyys osuivat hyvin kohdalleen eikä hyvinvointipäivässä esiintynyt minkäänlaista hätäilyä.. Viime korjauksetkin ehdin tehdä hyvissä ajoin sekä hyvinvointipäivänä pysyin suunnitellussa aikataulussa ilman mitään kiirehtimistä.

Oma lopullisen tavoitteen saavuttaminen onnistui hyvinvointi päivässä täydellisesti. Tuloksien mukaan (Liite 6) päivä antoi osallistujille hyvän rennon mielen, kohotti heidän ryhmätyöskentely kyky ryhmän sisällä sekä paransi heidän yhteistä me-henkeä. Hyvinvointipäivä oli nostattanut ryhmätyöskentelykykyä vaadittavilla tehtävillä, jossa kaikkien ajatukset oli otettu huomioon. Parhaiksi tehtäviksi nousi tehtävä kolme, ryhmätyöskentely sekä ryhmäpäätös ja tehtävä viisi, hallinta ja huvi (Liite 3).

Koska osallistuja ryhmä oli hyvin valmistautunut hyvinvointipäivään, hyvinvointipäivän kulku oli helppoa ja vaativissa tehtävissä löytyi myös improvisaatio taitoa.

Vastaukseksi osallistujilta hyvinvointipäivän uudelleen järjestelemiseksi tuli 100 % kyllä. Ryhmätyöskentely kyvyn sekä me-hengen kohottamisessa vastaukset olivat myös 100 %:sia. Me-henki kohosi rennon tunnelman sekä hauskuuden parissa.

Osallistujaryhmässä sanottiin, että sen kyllä huomasi, kun ryhmän me-henki nousi. Heille tuli yhtenäinen tunne, että ME-ryhmänä tehdään jotakin yhdessä ja ME myös osaamme sen tehdä.

Parannuksiinkin on aina varaa kuten isommalla ryhmäkoolla tämä päivä toteutuisi vähän jännittävämpänä ja tehtäviä olisi ollut silloin mahdollisesti paljon enemmän. Osallistujaryhmä antoi itselleen keskiarvon päivästä arvosanaksi 9,5, kun taas hyvinvointipäivä sai keskiarvoksi 8,2. Tulokset on luettavissa liitteessä 6.

10 Pohdinta

Koko opinnäytetyö onnistui mielestäni suhteellisen hyvin, vaikka monessa vaiheessa tuntui siltä että oli hukassa. Kuitenkin järjestelmällisyys sekä elinkaaren (Kuvio1, sivu 9) seuraaminen toi asioihin valaistusta. Hyvinvointipäivän järjestelyyn sekä sen saatuihin tuloksiin olen todella tyytyväinen, lukuunottamatta osallistujia määrää nähden.

Hyvinvointipäivän tulosten luotettavuus ei kumminkaan ole sataprosenttinen mutta kuitenkin oleellinen.

Opinnäytetyön sekä hyvinvointipäivän luomiseen jouduin käyttämään joitakin teorioita (vuorovaikutus, elinkaari, sekä budjetointi) runsaasti. Niillä teorioilla pystyin saamaan jotakin pohjaa opinnäytetyöhön sekä niiden teorioiden avulla pääsin eteenpäin jopa hankalammista tilanteista. Nämä teoriat tulevat olemaan hyödyllisiä elämässä jatkossakin.

Kun arvioin prosessin kulkua, huomasin että projektin elinkaari (Kuvio 1, sivu 9) sekä budjetointi (sivu 13 sekä kuvio 4, sivu 14-15) oli teorioista kaikkein tärkeimmät asiat. Niiden soveltaminen suunnitteluvaiheessa omaan hyvinvointipäivään onnistuivat todella hyvin. Hyvinvointipäivän elinkaaren mukaan (Kuvio 1, sivu 9) oli helppoa seurata asioita, jotka oli jäänyt tekemmättä ja sen avulla sain puuttuvatkin asiat hoidettua ajoissa. Hyvinvointipäivän budjetoinnilla (Kuvio 4, sivu 14 ja 15) varmistin sen, ettei mistään turhasta ostoksista tai kuluista tulisi maksaa sekä siitä ettei budjetista tulisi liian kallista osallistujille.

Aikataulua oli helppo seurata, joten sen takia en tehnyt minkäänlaista aikatauluseurantaa. Toisinaan tein kuukausiseurannan, jossa kerroin eri osa-alueita teorioista sekä hyvinvointipäivä ideasta. (Kuitenkin aikatarkkailu tuli käyttöön hyvinvointipäivänä, johon laskin ”noin” menevän ajan ohjelmissa, jotta saisin tiedon ravintolalle päätösratkailun ajankohdat. Aika ei poikennut lasketusta ajasta yhtään, joten tasan lasketussa ajassa pysyin.)

Haasteitakin tuli kohdattua, joista selvisin teorian sekä omaa järkeä käyttäen improvisaatiota käyttäen. Koska tapahtuma oli pienprojekti kaikkien asioiden ei

tarvinnut olla niin tasan tarkkaan organisoituja sekä ajan myöten projektia pystyi muuntelemaan osallistujien toiveiden mukaisesti.

Sovellusmahdollisuus seuraavaan ravintola tai hotellin sisäisen hyvinvointipäivän järjestelemiseen tulisi ottaa erityisen tarkasti huomioon ajankohta, informaation kulku sekä osallistujien toiveiden ja tavoitteiden huomioiminen. Myös tämän opinnäytetyön tuloksia (Liite 6) pystyy hyödyntämään siten, että jokin tämän opinnäytetyön hyvinvointipäivän tehtävä (Liite 3) olisi mukana seuraavassa hyvinvointipäivässä.

Kuitenkin tärkeintä olisi saada uusia yrityksiä kiinnostumaan ja kokemaan oikeanlaisia alkoholittomia hyvinvointipäiviä, joita meitäkin koulutetaan koulussa.

Hyvinvointipäivän sopii kaikille ja sen voi järjestää joko samalle yritykselle kuten minulla oli tämän opinnäytetyön aikana, tai sitten ihan uudelle yritykselle. (Jos toinenkin hyvinvointipäivä järjestyy joko tai uudelle tai vanhalle yritykselle, voi tämän jälkeen verrata tuloksiakin siten, että oliko seuraavakin tai saman yrityksen hyvinvointipäivän tulokset yhtä korkita kun minun opinnäytetyössäni.)

Tärkeintä koko prosessissa olisi kuitenkin saada tämä alkoholiton hyvinvointipäivän toimeenmuoto titoisuuteen yrityksille, jotta yrityksen sisäistä hyvinvointia voisi nostattaa myös toisella tavalla kun vain, pikkujoulujuhlilla tai muilla alkoholisoiduilla juhlilla.

Muulloin tämmöisessä projektissa on muistettava että huumorilla sekä omalla mielikuvituksella pääsee pitkälle, jos välillä muistaa jättää ”aivot narikkaan”.

Lähteet

Autenttisuus filosofia, Wikimedia Foundation 2012. Verkkosivut. Luettavissa
[http://fi.wikipedia.org/wiki/Autenttisuus_\(filosofia\)](http://fi.wikipedia.org/wiki/Autenttisuus_(filosofia))

Charpentier, P. 1981. Ryhmätyön perusteet, Ihmissuhdeopisto. Koillissanomat Oy –
Kuusamo 1981.

DUODECIM, Terveyskirjasto 2010. Verkkosivut. Luettavissa
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00037

EDU.fi, Opetushallitus 2011. Verkkosivut. Luettavissa
http://www.edu.fi/lukiokoulutus/psykologia/ops_kaytantoon/psykkinen_toiminta_oppiminen_ja_vuorovaikutus_ps1

Eskola, A., Mäntysaari, A. 2006. Menestys. Kannattavuuden hallinnan perusteet. Otava.
Helsinki.

Helsingin yliopisto 2009. Verkkosivut. Luettavissa
<http://www.ling.helsinki.fi/kit/2006k/clt310pro/yleista/index.shtml>

Iiskola-Kesonen, H. 2004. Käsikirja Tapahtumajärjestäjille. Mitä, miksi, kuinka?
Suomen Liikunta ja urheilu ry.

KAJAK, Kajaanin Ammattikorkeakoulu 2009. Verkkosivut. Luettavissa
http://www.kajak.fi/oppiminen/Oppimisen_tyokalupakki/Tiimityokalut/Ryhma_ja_timi/Miksi_ryhmatyo.iw3

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2., uudistettu painos WS Bookwell Oy Juva.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen
hyvinvointipalvelussa. Tietosanoma Oy. Tallinna.

Palvi, A 2008. Yritysten välinen yhteistyö voimavaraksi. Lahden ammattikorkeakoulu Opinnäytetyö. Verkkosivut. Luettavissa https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1616/Palvi_Annemari.pdf?sequence=2

Pelin, R. 2004. Projektihallinnan käsikirja. Projektijohtaminen Oy Risto Pelin. Helsinki.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen – projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.

Ruuska, K. 2005. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Talentum Media. Helsinki.

*Oletko leikkimielinen hupaisa
haastaja, joka haluaa tietää
kumpi vai kumpi voittaa...*

Tule mukaan kokeilemaan

ravintolakeskeistä

hyvinvointipäivää

14.8.2011

jokirannan itäpuolen

nurmikolla

kello 17.00 – 20.00

Säännöt sekä ohjeistukset

- *Julevan hyvinvointipäivän kustannukset jaetaan kahteen osaan osallistuvien yritysten kesken. (Ravintola Jimbaali ja Pariisin Ville)*
- *Ilmoittautuminen hyvinvointipäivälle on sitova.*
- *Hyvinvointipäivä on alkoholiton tapahtuma joten sitä on noudatettava.*
- *Ruokailun ohessa alkoholin nauttiminen on vielä kiellettyä!! Tapahtuma loputtua voi aloittaa alkoholin nauttimista jos itse haluaa.*
- *Pukeutumis-vaatimus on normaali (ei kuitenkaan parhaimmat farkut päälle)*

Menu

Lämminsavulohi salaatti

Leipää ja voita

Kanantintafileepala

tomaattirisottoziisin keza

Kahvi / Jee



Liite 1 c Ilmoittautumislomake

Nimi, ruokailu, tottumukset ja allergiat.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Liite 2 Vastaavien sopimukset

1. Tulevan hyvinvointipäivän kustannukset jaetaan kahteen osaan osallistuvien yritysten kesken. (Ravintola Timbaali ja Pariisin Ville) Tähän tarkoitukseen valitaan yksi henkilö jokaisesta yrityksestä, joka hoitaa omien yritysten kustannukset.

Laskut hoitavat:

1. Johanna (Pariisin Ville)
2. Tiia (Ravintola Timbaali)

2. Ilmoittautuminen on sitova

- ilmoittautujat laskutetaan myös silloin, vaikka he jättävät tulematta (jos ilmoitetaan 10 ja 6 vain tulee paikalle, 10:nestä laskutetaan)

3. Hyvinvointipäivä on alkoholiton tapahtuma joten sitä on noudateltava. Tapahtuman jälkeen ruokailun ohessa alkoholin nauttiminen on vielä kiellettyä mutta ruokailun jälkeen tapahtuma loppuu sekä siten voi aloittaa alkoholin nauttimista jos itse haluaa.

(allekirjoitus)

(allekirjoitus)

Liite 3 Hyvinvointipäivä tehtävät sekä vastaukset

1. Lämmitettyvaihe
 - alkujumppa (tee perässä)
2. Keksi ryhmällesi nimi ja huuto (hullujen valokuvien otto)
3. Ryhmätyöskentely sekä ryhmäpäättös (ei saa istua maassa ei saa käyttää mitään hyväkseen kun vain omaa ryhmää)
 - 6 jalkaa ja neljä kättä (pysyvyys 10 sekuntia)
 - 4 jalkaa ja kolme kättä (pysyvyys 10 sekuntia)
 - 3 jalkaa ja kaksi kättä (pysyvyys 10 sekuntia)
 - 1 käsi (kuka keksii nopeinten ratkaisun)
4. Luovuus ja ajattelu (aika 1 minuutti / tehtävä)
 - kirjoittakaa niin monta kotieläintä paperille sanotussa ajassa.
 - kirjoittakaa niin monta eläintä jotka loppuvat kirjaimella E sanotussa ajassa.

Vastaukset:

Kotieläimet

✓kissa	✓koira	✓kani	✓pupu	✓lehmä		
✓lammas	✓vuohi	✓laama	✓emu	✓kana	✓hanhi	
✓papukaija	✓fretti	✓undulaatti	✓	mm		

Eläimet jotka loppuvat kirjaimella E

1. Hylje
2. Käärme
3. Made (kala)
4. Lude (loine/punkki)
5. Säyne (kala)
6. Kuore (kala)
7. Shire (hevonen)

5. Hallinta ja huvi

Täten myöten ryhmä valitsevat itselleen kapteenin. Kapteenin tehtävä on suorittaa apureiden keksimää ”satua” mikä loppuu pään dippaukseen vatiin. (pisteiden määrä lasketaan saadaanko kapteeni dipattua, sekä parhaimman sadun mukaisesti) Sokkona olevat kapteenit kuuntelevat apureiden satua ja pyrkivät toteuttamaan sen niin hyvin kun itse osaa; toki apureiden ohjaamana. Sadussa apureiden tehtävä on taluttaa kapteenia, lukea satua sekä tehdä kapteenille esteitä sadun myötä. Sadun loputtua kapteeni lukee sadun jälkeinpäin ääneen, mistä apurit saavat äänestää kenen oli parhain keksimä satu (oman ryhmän satua ei saa äänestää)

Sadussa pakolliset olevat asiat:

- sokeri muurahainen (rusina dipattuna sokeriin)
- koppakuoriainen (pähkinä)
- pään dippaus (ilman ilmoittamista)

muut esimerkilliset ideat tai käytettävät asiat:

- puu pölkky (apuri)
- kivi (apuri)
- vuoren suu aukko joka supistuu sitä pidemmälle kun sitä mennään eteenpäin (apureiden kropat ja kädet pienenee ja tiivistyy)

6. Huudot toistetaan ja joukkueet siirtyvät Rafael´s Stake House & Bar, antamaan palautetta, kuuntelemaan tuloksia ja juhlistamaan tilaisuutta hyvinvointiin liittyvällä ruualla.

Palkinto jaetaan myöhemmin koska siihen menee hetken aikaa!!!!

- cd levy albumi

Liite 4 Hyvinvointipäivä osallistujat



Palkintona oli CD valokuvista hyvinvointipäivästä, jossa CD:n kannessa piti olla hyvinvointipäivän voittajaryhmäkuva. Koska hyvinvointipäivään osallistu vain yksi ravintola; heidän keskenään syntyi kuitenkin kilpailu yhdessä tehtävässä, joka päättyi tasan; joten siten jouduin kuitenkin laittaa koko PUSKA-ryhmä kanteen.

Hyvinvointipäivän voittajat oli nimeltään

PUSKA

jonka huutona oli:

TUSKA LÖYTÄÄ PISSA PUSKA!!

Ylhäällä: Matti ja Jenni

Alhaalla: Suvi ja Tiia

Liite 5 Kyselylomake

1. Nostattiko päivä ryhmätyöskentelykykyä?

Kyllä

Ei

2. Nostattiko päivä Me- henkeä?

Kyllä

Ei

3. Millä tavalla hyvinvointipäivä nostatti / tai ei nostanut:

a. ryhmätyöskentelyä

b. Me-henkeä

4. Mikä oli paras hetki hyvinvointipäivässä?

5. Mistä pidit eniten hyvinvointipäivässä?

6. Haluaisitko että hyvinvointipäiviä järjestetään myös jatkossakin?

7. Mitä haluaisit parantaa tai muuttaa jatkoille tuleville hyvinvointipäiville?

8. Minkä numeron antaisit 1 - 10 hyvinvointipäivälle?
(1 huono – 5 ihan jees – 10 täydellinen)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Minkä numeron antaisit 1 – 10 omalle ryhmällesi?
(1 huono – 5 ihan jees – 10 täydellinen)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KIITOS VASTAUKSISTASI!



Liite 6 Kyselylomakkeen vastaukset

1. Nostattiko päivä ryhmätyöskentelykykyä?

Kyllä 100 %

2. Nostattiko päivä Me- henkeä?

Kyllä 100 %

3. Millä tavalla hyvinvointipäivä nostatti / tai ei nostanut:

a. ryhmätyöskentelyä

Tehtävissä oli ajattelua sekä tekemistä missä piti ottaa huomioon muutkin osallistujat ja heidän ajatukset.

b. Me-henkeä

- Rennon tunnetta hauskuutta yhdessä, erilaista kun töissä.
- Pienessä porukassa kaikki pääsee osallistumaan ja silloin tulee fiilis että "ME" tehdään ja osataan yhdessä.
- Tiimi nimen ja huudon keksiminen nostatti Me-henkeä.

4. Mikä oli paras hetki hyvinvointipäivässä?

- Alkujumppa oli parasta, kun kaikki innostui siitä.
- Kun Matti kyseenalaistamatta upotti päänsä ämpäriin, kun käskettiin.
- Eri ruumiinosien laittaminen maahan.
- Kaikki; kun sai nauraa.

5. Mistä pidit eniten hyvinvointipäivässä?

- Rennosta meiningistä
- Tarinan kertomisesta ja sen toteutuksesta
- Ratkaisujen pähkäilystä yhdessä
- Hauskoista tehtävistä

6. Haluaisitko että hyvinvointipäiviä järjestetään myös jatkossa?

Kyllä 100 %

7. Mitä haluaisit parantaa tai muuttaa jatkoille tuleville hyvinvointipäiville?

- Isommalla porukalla olisi kiva kokeilla
- Vähän lisää liikunnallisia tehtäviä
- Parempi aika että osallistujia olisi enemmän
- Tehtäviä voisi olla enemmän

8. Minkä numeron antaisit 1 - 10 hyvinvointipäivälle?
(1 huono – 5 ihan jees – 10 täydellinen)

4kpl	8	
1kpl	9	Keskiarvo päivälle on 8,2

9. Minkä numeron antaisit 1 – 10 omalle ryhmällesi?
(1 huono – 5 ihan jees – 10 täydellinen)

2kpl	9	
2kpl	10	Keskiarvo ryhmälle on 9,5

Muuta sanottavaa:

- Tapahtuma oli hyvin organisoitu
- Harmi että eivät muut ravintolat osallistuneet
- Ruoka oli todella hyvää
- Aikaa oli reilusti eikä se ylittänyt toteutus aika arviointia

Liite 7 Hyvinvointipäivän ruoka-annokset

Aluksi: lämminsavulohisalaatti



Pääruokana: kananrintafilé tomaattirisoton kera

