

Finland March 2022

Seppo Ryosa and Bill Griffiths

Improving Well Being

A management perspective on taking care of
colleagues





Every body needs a warm coat !

Jokainen tarvitsee lämpimän takin

Some of us feel the cold more
than others

Toiset meistä palelevat helpommin kuin toiset

A coat that is strong for all
weather and lasts forever

Jokasään vahva takki kestää ikuisesti

What is Well Being

- Well being is a person's overall condition regarding physical and mental health

Henkilön hyvinvointiin vaikuttavat fyysinen ja henkinen terveys

- It is a complex subject but there are some central points:

Se on monitahoinen, mutta siinä on joitakin keskeisiä asioita

- Contentment with positive relationships

Tyytyväisyys ja positiiviset
ihmissuhteet

- Pride and fulfillment in what they do with/for others in work and in personal life

Ylpeyttä ja täyttymyksen tunnetta siinä, mitä he tekevät
toisten kanssa ja toisille työssään ja omassa elämässään

- Calmness and emotional stability

Rauhallisuutta ja tunteiden tasapainoisuutta

However, we could say many more things too

Voisimme kuitenkin luetella monia muitakin asioita

- When do you have good feelings and your well being is high?

Milloin sinulla on hyvä fiilis ja voit tosi hyvin?

- Talk with a person near you for two minutes.

Keskustele tästä vierustoverisi kanssa pari minuuttia

- Me and Seppo will share our examples with you.

Minä ja Seppo kerromme omat esimerkkimme





Indicators of good well being with school colleagues

Mitkä asiat vaikuttavat kollegojen väliseen hyvinvointiin

- High morale Korkea moraal
- High attendance Korkea läsnäolo prosentti
- High motivation Korkea motivaatio
- Positive relationships Positiiviset ihmissuhteet
- Good parent and student feedback Hyvä palaute huoltajilta ja opiskelijoilta
- Few physical health problems Vähäiset terveydelliset ongelmat
- People stay Vähäinen henkilöstön vaihtuvuus
- Happy family life Onnellinen perhe-elämä

Parent feedback

Huoltajilta saatu palaute

- Sometimes parents talk about a teacher's behaviour and this can match the headmaster's observation

Toisinaan huoltajat puhuvat opettajan käyttäytymisestä ja tämä voi olla yhtenevää rehtorin huomioiden kanssa

- Example:
- My very overweight teacher, Mr J, used to get bad moods in hot weather but in cooler weather and when he lost some weight his mood was better. The kids and parents noticed. I had to be supportive and help him.

Eräs hyvin ylipainoinen opettajani oli pahalla tuulella aina kun oli lämmintä. Mutta viileällä kelillä ja kun hän oli laihtunut, hän oli myös paremmalla tuulella. Lapset ja huoltajat huomasivat tämän. Minun piti tukea ja auttaa opettajaa.

Strategies to improve well being in schools

Millä keinoilla voi parantaa hyvinvointia koulussa

- As headmasters, we need to be seen, be approachable and to listen.

Rehtorin pitää näkyä, olla lähestyttävä ja hänen pitää kuunnella.
- We also need to operate in a way that builds a team and empowers everybody in school.

Meidän pitää myös toimiakoulussa tavalla, joka rakentaa tiimiä ja voimaannuttaa kaikkia.
- Schools are complicated but always changing and improving.

Koulut ovat monimutkaisia ja kuitenkin aina muuttuvia ja kehittyviä.

Kaizen

- The Japanese word for continuous improvement

Japaninkielinen sana jatkuvalle kehittämiselle

- Read 'The Toyota Way' by J. Liker

- Regular generation of ideas with Kaizen events help well being

Jatkuva ideoiden tuottaminen Kaizen-tavalla aikaansaa hyvinvointia ja hyvää mieltä

- Small changes make a BIG difference

Pienillä teoilla saadaan aikaan isoja muutoksia

Colleagues share leadership

jaettu johtajuus

- Listen to the colleagues' ideas Kuuntele kollegojesi ideoita
- Every 6 weeks or so: noin kuuden viikon välein
- All staff write ideas and post in a box. Ideas to improve school. Koko henkilökunta laittaa postilaatikkoon kehittämisiideoita
- Collect and discuss Ideat luetaan ja niistä keskustellaan
- Vote on ideas and put one or two into action Äänestetään parhaat ja niistä valitaan yksi tai kaksi, jotka toteutetaan
- Review impact Käydään läpi vaikutus

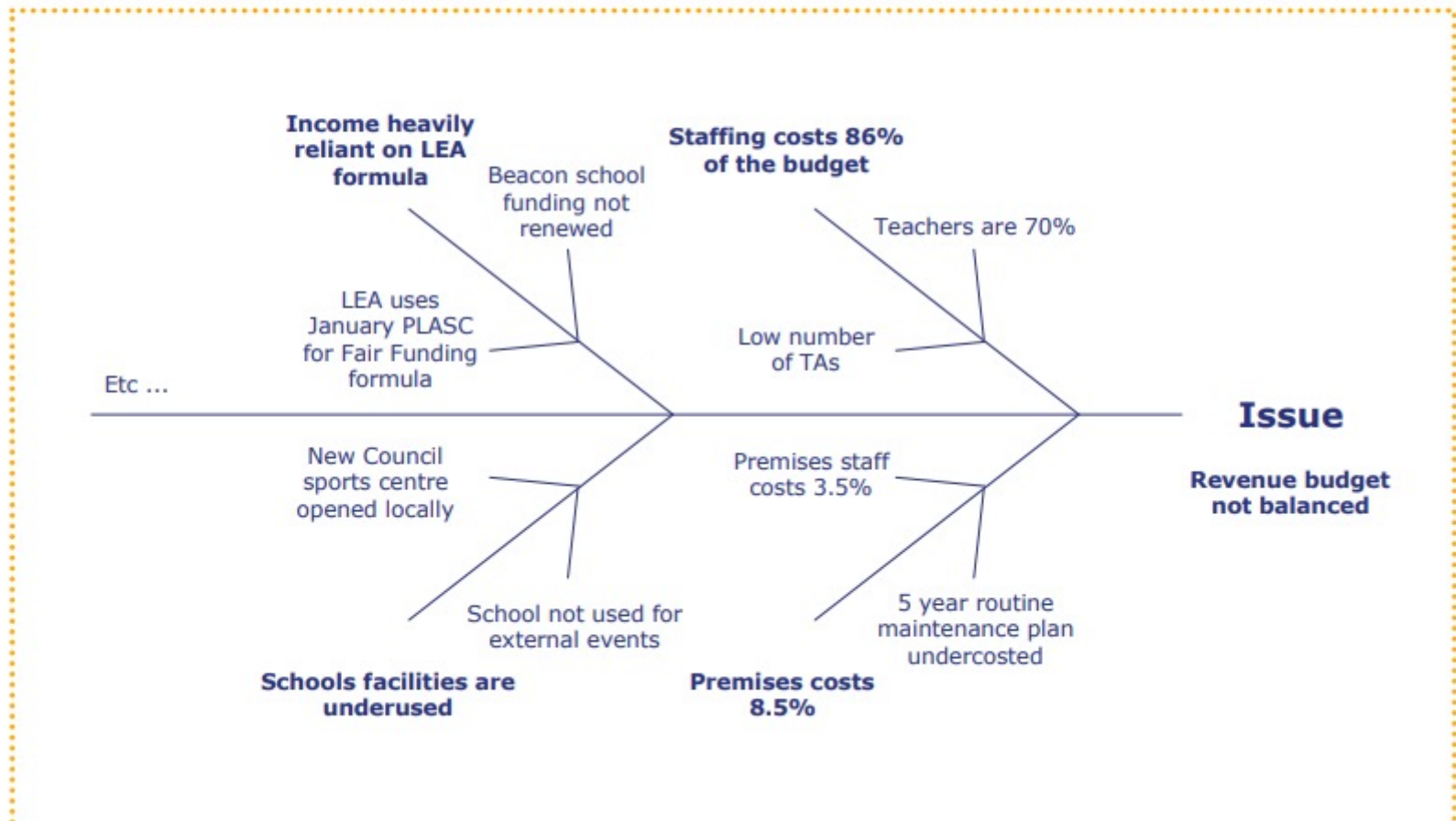
Examples in my school

esimerkkejä omasta koulustani

- Coffee made ready for the break time Kahvi valmista kun välitunnit alkavat
- Improving teacher washrooms Opettajien vessa
- Changing the assembly time Koko koulun palaveriajan muuttaminen
- Improving car park lighting Opettajien parkkipaikan valaistuksen parantaminen
- It is important all colleagues have an input and it happens regularly On tärkeää, että kaikki kollegat vaikuttavat ja että tätä tapahtuu säännöllisesti.

Fishbone Analysis - example

© 2004 Nat





Small changes

=

Big difference

Training and special sessions

Harjoittelu- ja erityishetket

- Sometimes information, raising awareness and well-being training can help
Toisinaan tiedottaminen, tietoisuuden lisääminen ja hyvinvointiharjoitukset voivat auttaa
- Mental health day
henkisen hyvinvoinnin päivä
- Staff meeting on well being
Henkilöstöpalaveri hyvinvoinnista
- Day in the life of teacher survey
Opettajien mielipidekyselypäivä
- Relaxation techniques eg outside meetings
Rentoutumistekniikoita esim. palaverien pitäminen ulkona
- Exercise, massage and reflexology at school
Kuntoilu, hieronta ja vyöhyketerapia kouluaiikana koulussa
- (Golf balls)

Your turn now

Nyt on sinun vuorosi

- What makes you feel good at work? Mikä työpaikallasi saa sinulle hyvän mielen?
- When you get home and your partner asks about your day. Kun tulet kotiin ja kumppanisi kysyy päivästäsi. You say 'It was GREAT!' Vastaaat, että tosi kiva päivä!
- What might have happened at work? What was the day like? Mitä töissä on tapahtunut? Millainen päivä oli?
- Think for two minutes and write (on the post its) the positives. Mieti pari minuuttia ja kirjoita Post-it lapulle positiivisia asioita.
- We will collate them for you. Me kokoamme ne ja lähetämme koonnin teille.

Was it the day you had a pay rise?

Oliko se päivä, jolloin sait palkankorotuksen

- Can we have a pay rise every day? No, but we can't feel bad every day either Voimmeko saada palkankorotuksen joka päivä? Emme, mutta emme myöskään voi olla pahalla mielellä joka päivä.
- When you arrive in the car park each day how do you feel? Kun saavut koulun pihalle joka päivä, miltä sinusta tuntuu
- Now we have 2 minutes of silence for MINDFULNESS
- Put your hands and fingers together and push hard while you think about work feelings. Release the fingers and the feelings one at a time. Like this

Headspace

- When you release your hands you put your head between. This is your HEADSPACE.
- Your need to make time for Headspace
- How many of you make time to reflect and look after your well being?

Kuinka moni teistä järjestää itselleen aikaa mietiskellä ja huolehtia hyvinvoinnista



Gandalf the Wizard

Finnish Headmasters are wizards too!

Myös suomalaiset rehtorit ovat velhoja

- Of course all Headmasters have magic wands but can they solve everything?

Tottakai kaikilla rehtoreilla on taikasauvansa, mutta osaavatko he ratkaista kaikki asiat.

- Maybe not but what can they do? Ehkä ei, mutta mitä he sitten voivat tehdä?

- How can they do the important job of looking after well being?

Miten he selviävät tärkeästä hyvinvoinnista huolehtimisesta?

Promoting Positivity

- Positivity Tour Edistämällä positiivisuutta
- What worked well Positiivisuus-kierros
- Positive feedback more than criticism Mikä toimi hyvin
- Celebration staff meeting- pat on back time Enemmän positiivista kuin negatiivista palautetta
- Do ability (easy to do) high impact- avoid hard to do low impact Tee 'helppoja' parannuksia, joilla on suuri vaikutus. Vältä vaikeita uudistuksia, joilla on pieni vaikutus.
- Good communication- clear how and WHY Tiedota selkeästi: selvästi miten ja miksi

More positivity

Enemmän positiivisuutta

- Give early warning, plenty of time before making changes
Tiedota ajoissa, anna runsaasti aikaa ennen muutosten tekemistä
- Get new schedule set early
Tee uusi työjärjestys ajoissa
- Quick wins and slow burns
Nopeita ja kestäviä voittoja
- Give praise to individuals and groups so they feel recognised. Put it in their file!
Kehu yksilöitä ja ryhmiä, jotta he kokevat arvostusta

Why we feel good in school

Miksi voimme koulussa hyvin

- A teacher and headmaster's well being is lifted when children and school are doing well. When the school is great we feel great. Opettajain ja rehtorin hyvinvointi paranee jos lapset ja koulu pärjäävät hyvin
- This is the purpose of every teacher. Tämä on jokaisen opettajan tavoite
- When we feel proud of ourselves and the team we feel..... Jos olemme ylpeitä itsestämme ja ryhmästä, voimme...
- GREAT

LOISTAVASTI

- Happy children, happy children equals good outcomes

Onnelliset lapset, onnelliset lapset=hyvät tulokset

- Good learning outcomes and well being equals a happy and successful school.

Hyvät oppimistulokset ja hyvinvointi = onnellinen ja menestyvä koulu

All about the attitude

Kaikki on kiinni asenteesta

- Can't do it

Emme pysty siihen

- You mean.....

Tarkoitathan...

- Can't do it YET!

Emme pysty siihen vielä!

- Well being can get broken. It needs to be looked after and it can be repaired.

Hyvinvointi voi heiketä. Siitä on pidettävä huolta ja se VOI parantua

