



Marketta Rantama

Digistä voimaa työuran jatkoon

Tiistaina 2.9. klo 8.30-10

Webinaari

Muutama käytännön asia

- - Webinaarin kesto on 90 min, puheenvuoro 60 min + 30 min Q&A
- Kamerate ja mikrofonit on suljettu osallistujilta
- Kysymyksiä ja kommentteja voit laittaa chatiin koko esityksen ajan
- Marketta vastailee kysymyksiin esityksen lopussa
- Jos yhteys pätkee, niin kannattaa sulkea muut ohjelmat tai kokeilla tulla uudestaan sisään
- Webinaari tallennetaan ja tallenne on myöhemmin katsottavissa TEKin tallennekirjastosta, www.tek.fi/tallenteet
- Saat palautekyselyn webinaarin jälkeen
-



Marketta Rantama

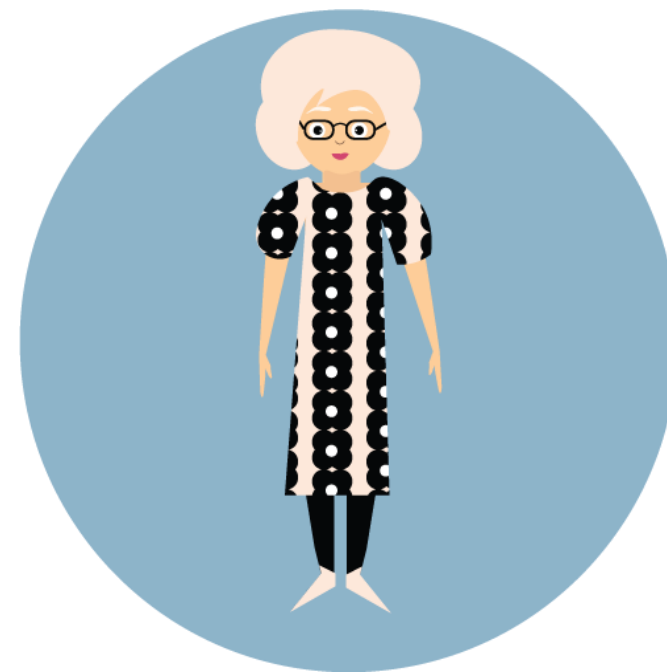
Digistä voimaa työuran
jatkoon.



Webinaari TEK 2.9.2025



ESR-hanke
1.6.-31.12.2023



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Urahuolto

Marketta Rantama

Yrittäjä ja tietokirjailija

Yhteiskuntatieteiden lisensiaatti

Pitkän linjan HR-ammattilainen

- 10 v. työeläkkeissä
- 10 v. HR-tehtävissä
- 24 v. henkilöstöjohton tehtävissä

Intohimona työelämän kehittäminen:
hyvän mielen työntekijä ja
työnantaja

Opiskeli digiyrittäjäksi v. 2021

Harrastuksena kestävyysjuoksu



Miksi tulit webinaariin?

- Siintääkö eläkeikä jo horisontissa?
- Oletko lähestymässä työurasi loppua?
- Toimitko esihenkilönä työpaikkasi käveleville tietotoimistoille eli konkariosaajille?

Syntymävuosi	Alin vanhuuseläkeikä	Eläkkeen kertymisen yläikäraja
1955	63 v 3 kk	68 v
1956	63 v 6 kk	68 v
1957	63 v 9 kk	68 v
1958	64 v	69 v
1959	64 v 3 kk	69 v
1960	64 v 6 kk	69 v
1961	64 v 9 kk	69 v
1962–1964	65 v	70 v
1965–	vahvistetaan myöhemmin	vahvistetaan myöhemmin

Käsitykset työstä ja työoloista

ELÄKKEELLE
63-VUOTIAANA
JÄÄNEET

Useammin
kokemuksia kiireestä,
muutoksista ja
osaamisvaatimusten
lisääntymisestä
sekä henkisestä ja
fyysisestä
raskaudesta.

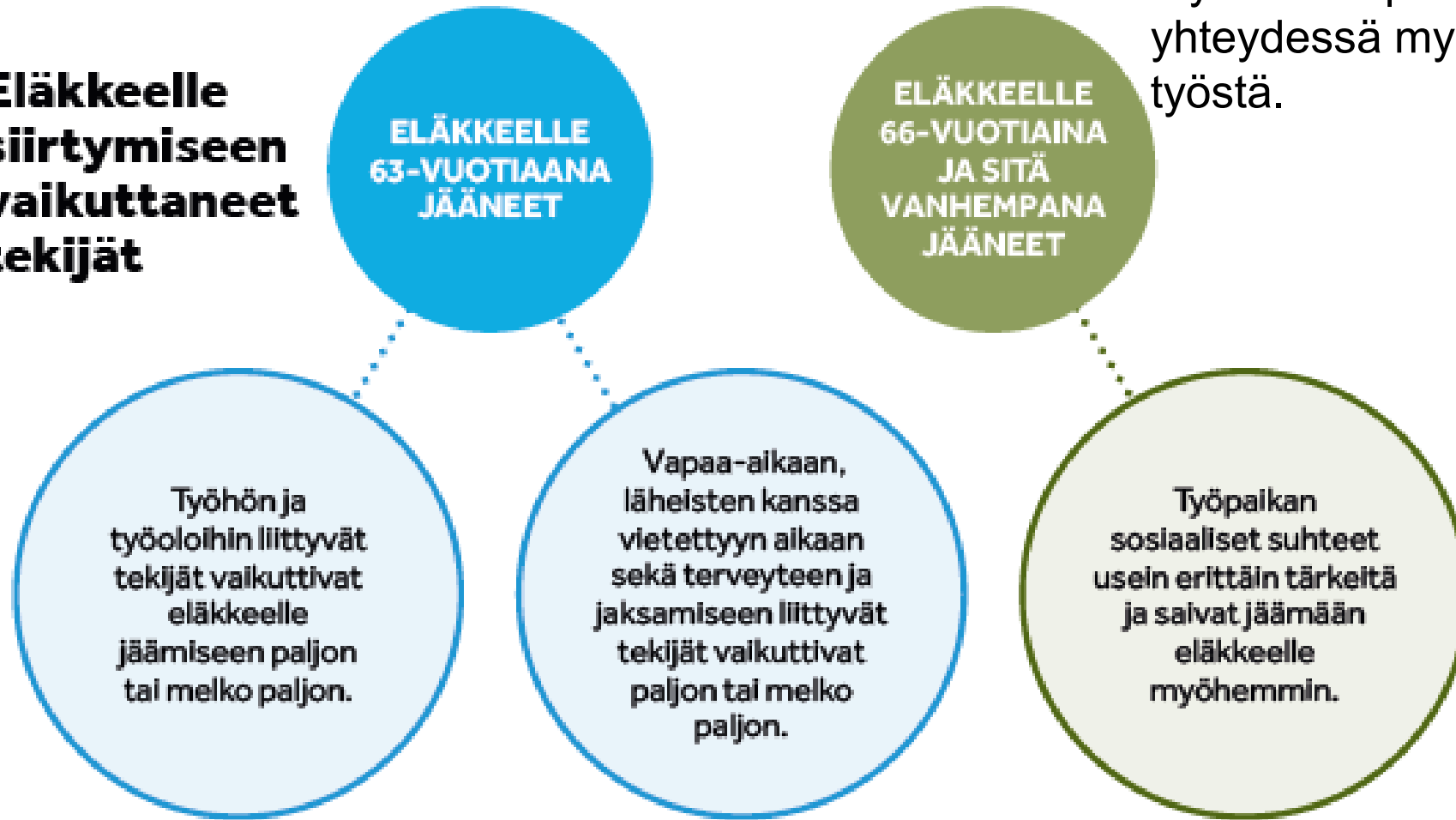
ELÄKKEELLE
66-VUOTIAINA
JA SITÄ
VANHEMPANA
JÄÄNEET

Myönteisempi
käsitys työstä,
vaikutusmahdollisuuk-
sista ja työaikojen
joustavuudesta.

Myönteisempi
kokemus ikääntyneiden
työntekijöiden arvostuk-
sesta ja työntekijöiden
tukemisesta työuran vii-
meisinä vuosina.

Työstään tykkäävät jatkavat
pidempään

Eläkkeelle siirtymiseen vaikuttaneet tekijät



Myöhäisempi eläkkeelle siirtyminen on yhteydessä myönteiseen käsitykseen työstä.

Työurien pidentäminen

Työurien pidentäminen ja ikääntyneiden työllisyysasteen nostaminen on ollut pitkään keskeinen tavoite; käytännön toimet **työpaikkatasolla** vaisuja:

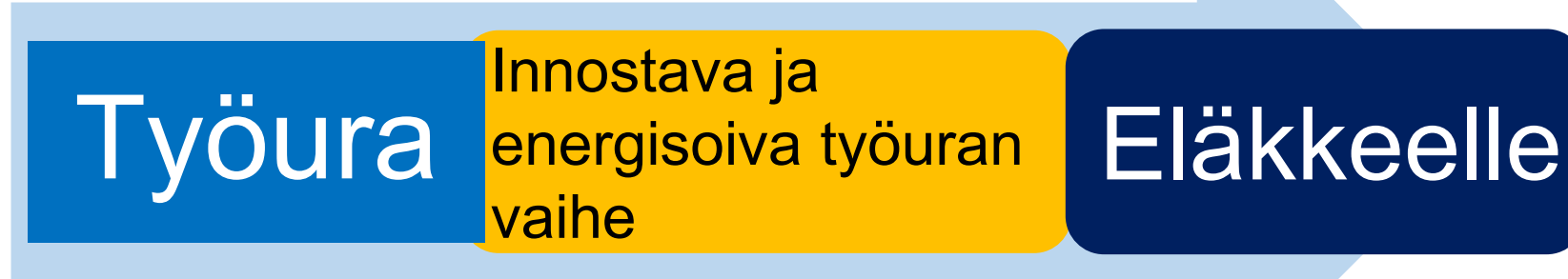
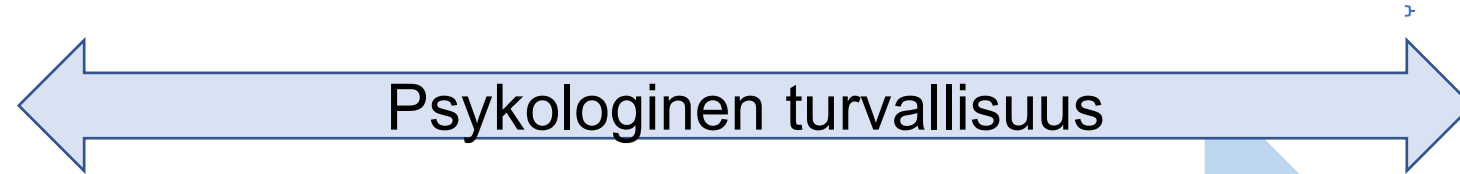
Ymmärretäänkö johtamiskäytäntöjen merkitys?

Onko työntekijöillä epärealistinen odote eläkeajan ihanuudesta?

Sovitaanko siirtymäajan käytännöistä?

Pidetäänkö huolta osaamisvarannosta?

Tiekartta



Kolmas ikä, elämänvaihe

Vanhuuseläkkeelle siirtymisen jälkeen tulevat vuodet, jolloin ollaan hyväkuntoisia ja aktiivisia.



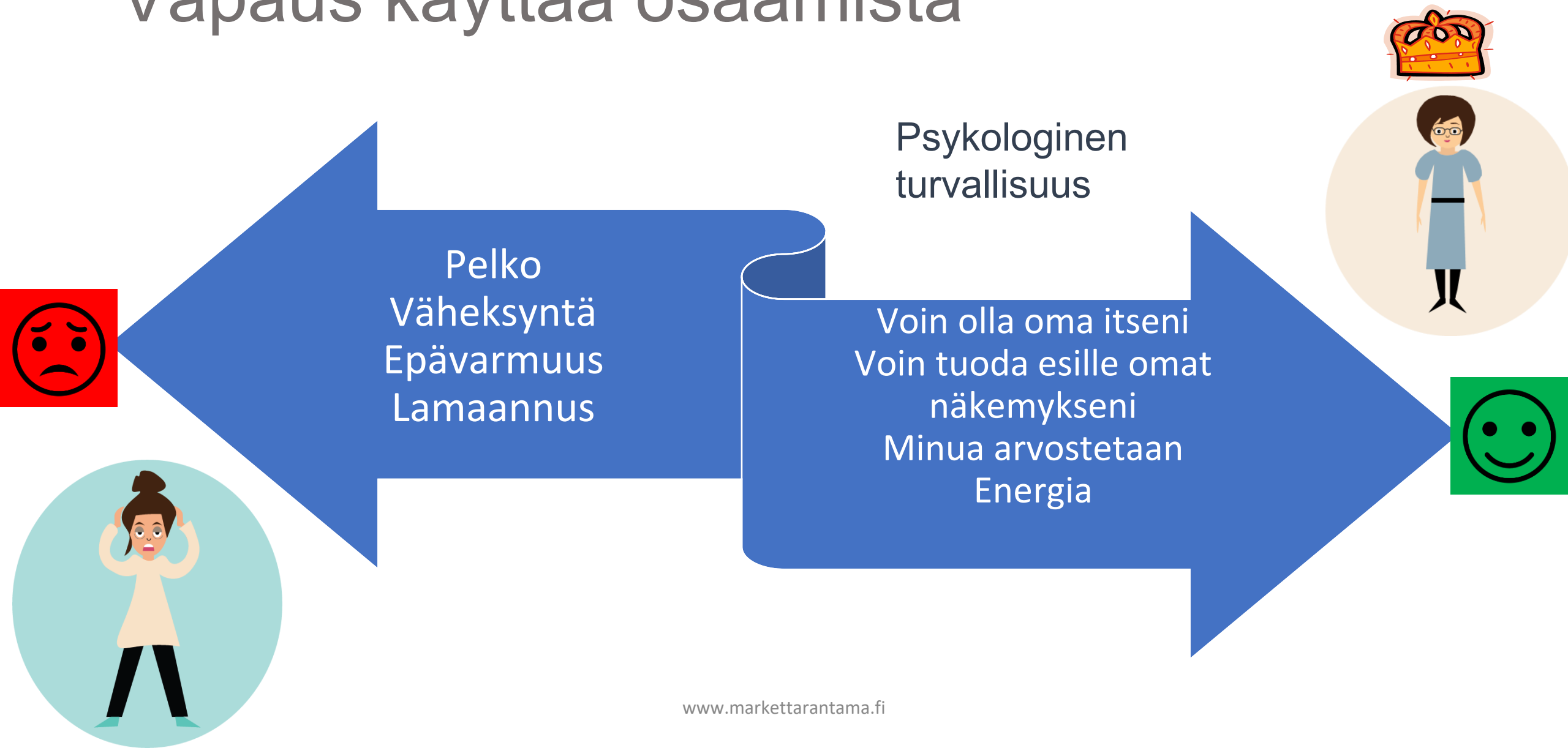
Marketan digitie kolmannessa iässä

- Jäin eläkkeelle 64-vuotiaana
- Olin perustanut yrityksen 2 v. aikaisemmin,
- Digiyrittäjäkoulutus
- Omat nettisivut
- Oma domain
- Uutiskirje
- Some-postaukset
- Uusi työpaikka 67-vuotiaana
- Tietokirja vuonna 2025



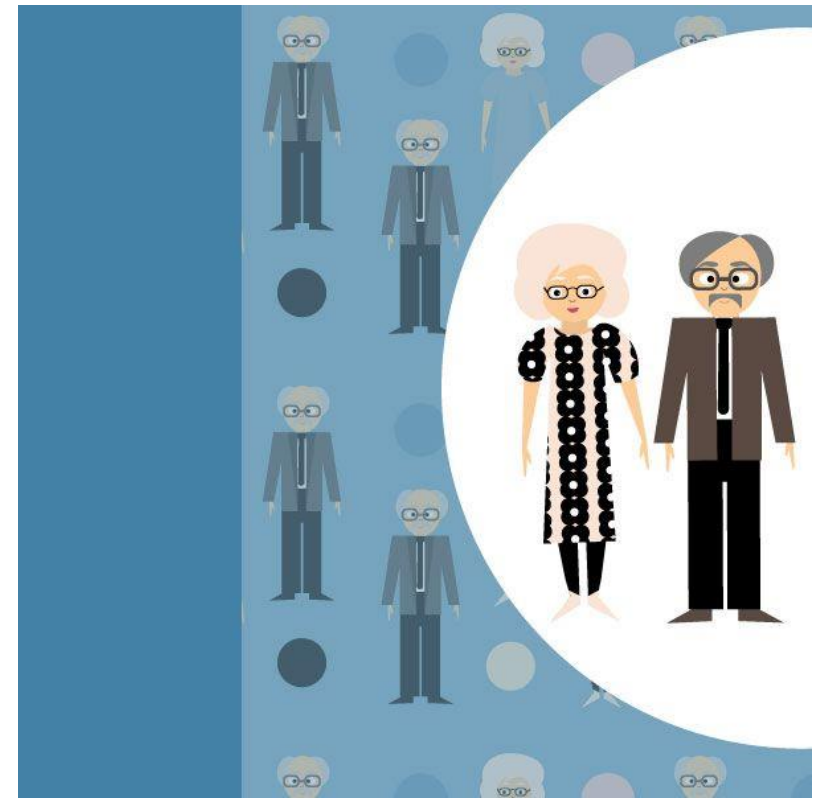
Rehtori
hyvästelee
eläkkeelle
lähtijän.

Vapaus käyttää osaamista



Miksi arvostus on tärkeää?

- ➔ Psykologinen turvallisuus
- ➔ Hiljainen tieto
- ➔ Uusi elämänvaihe



Onnistu urallasi lähellä eläkeikää!

Työpaikka

- Psykologinen turvallisuus
- Luottamus

Sinä itse



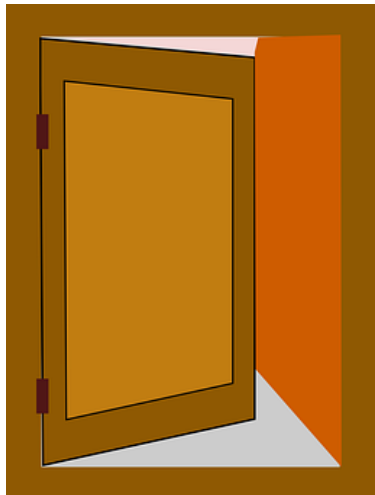
- Itseohjautuvuus
- Minäpystyvyys
- Motivaatio

”Sinä johdat omaa uraasi”

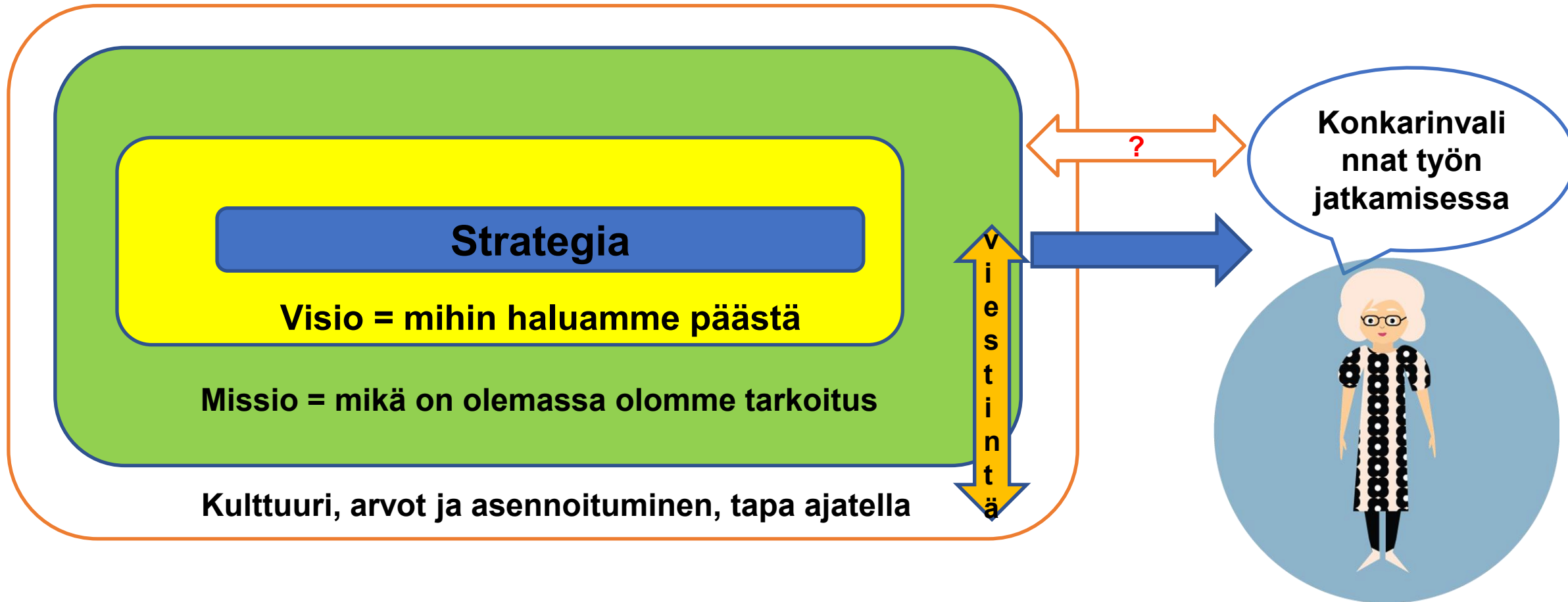
Eläkkeen tuulikaapissa; huomio puhekulttuuri.

Työpaikan arjessa syytä huomioda:

- **työstä puhuminen aktivoi työhön = pitovoimaa**
- **eläkkeestä puhuminen aktivoi työstä pois = työntövoimaa**



Työ kiinnittyy strategiaan



Haluan auttaa

Rohkeus

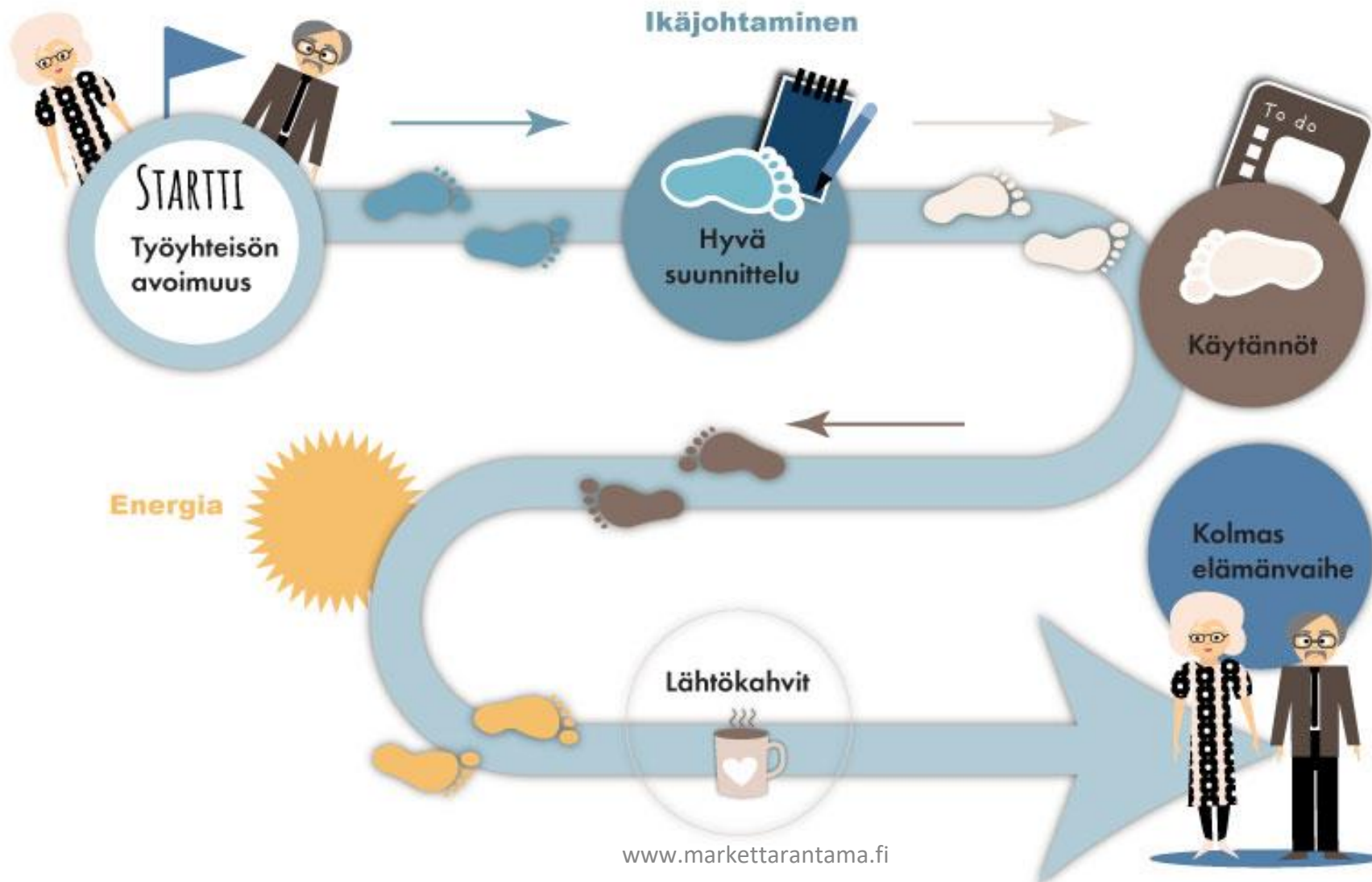
Haluan auttaa **johtajia, esihenkilöitä** avoimeen ja aktiiviseen **vuorovaikutukseen** työntekijöiden kanssa.

Haluan auttaa **työntekijöitä** säilyttämään sisäisen motivaationsa työuran päättymiseen saakka ja onnistuneeseen siirtymään kolmanteen elämänvaiheeseen.

Ratkaisu: *ASKE*L3-malli

Tiekartta kolmanteen elämänvaiheeseen

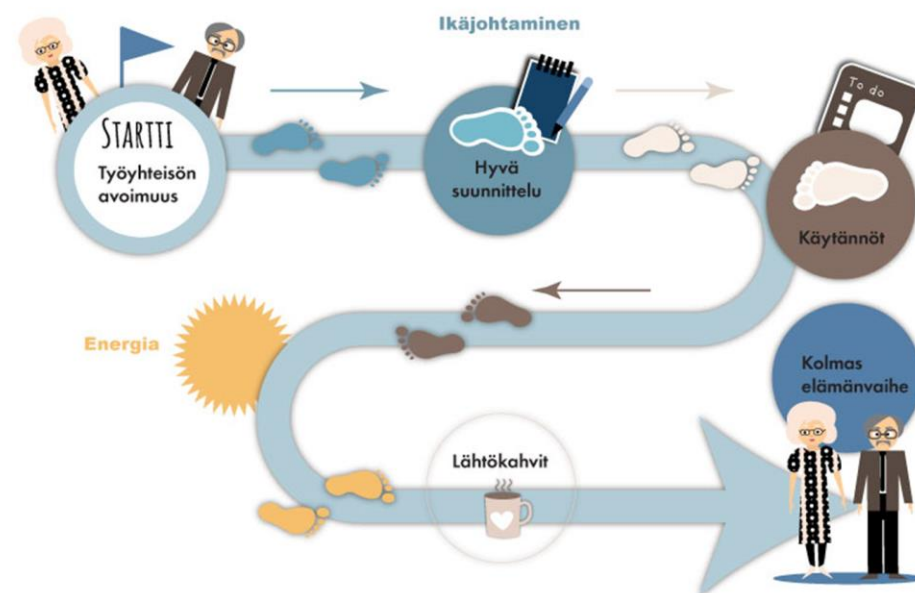
ASKEL3



ASKELE3-malli

A Avoimuus
S Suunnitelma
K Käytännöt
E Energia
L Lähtökahvit
3 Kolmas elämänvaihe

Tiekartta kolmanteen elämänvaiheeseen



Tiekartta johtaa muutokseen



Eläkkeen odotushuone



Merkityksellinen työ

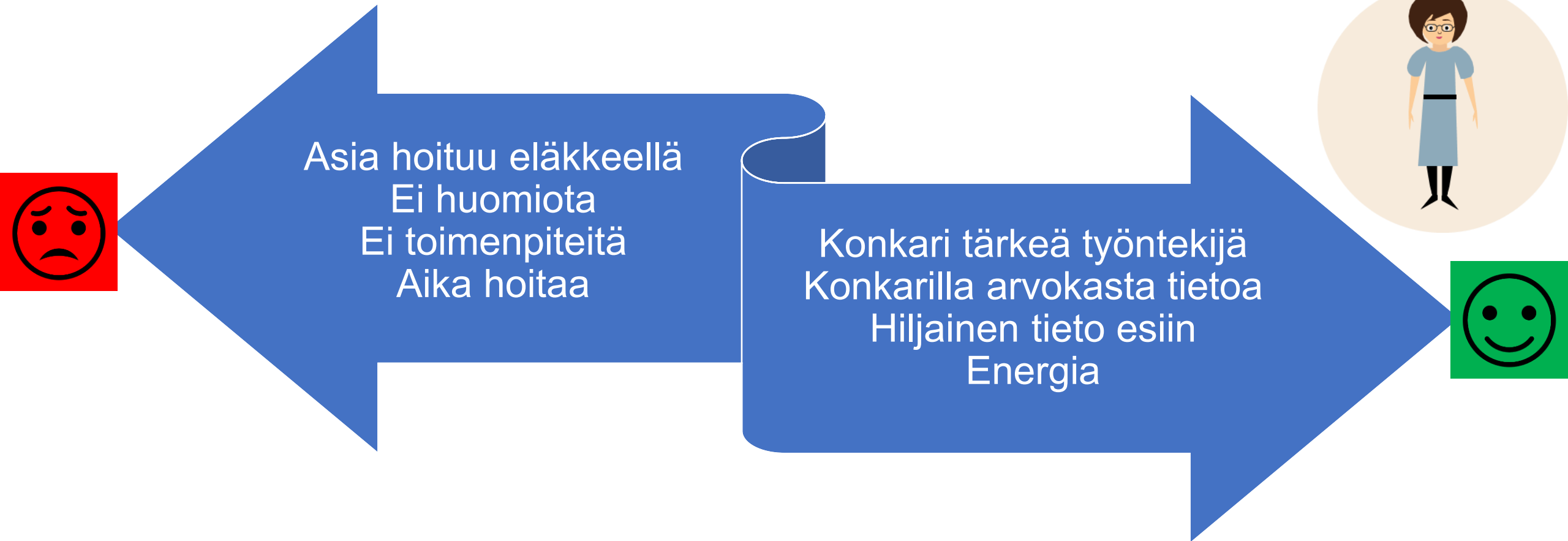
Tavoite eläkkeessä

1. "Sitku-elämää"
2. Kokemustieto piilossa
3. Osaamista ei jaeta
4. Jää sivuraiteelle työyhteisön toiminnasta

Tavoite työssä

1. Aitous ja autenttisuus
2. Oman potentiaalin ja osaamisen hyödyntäminen
3. Osaaminen jakoon
4. Yhteisöllisyys ja yhteyden kokeminen muihin ihmisiin

Esihenkilön kaksi tapaa suhtautua konkariin



Työpaikan toimintakulttuuri ja yli 60-vuotiaan työsuhde

Työsuh- teen jat- kaminen	Eläkkeen odotushuoneessa	Täysipainoisesti työssä
	Äkkilähtöön	Kypsän työuran päätökseen

Ei-avoin toimintakulttuuri

Avoin toimintakulttuuri

Eläkkeen odotushuone



Työuran päätökseen ajetaan sammutetuin lyhdyin.

Tyhjäkäynnillä "Eläkkeen odotushuoneessa" saattaa vierähtää jopa vuosia, mikä on resurssien tuhlausta > näkyy tuloksissa.

Työntekijä itse jää odottelemaan työstä poistumistaan

Esihenkilö ei käy keskustelua tulevien vuosien työtehtävistä ja tavoitteista.

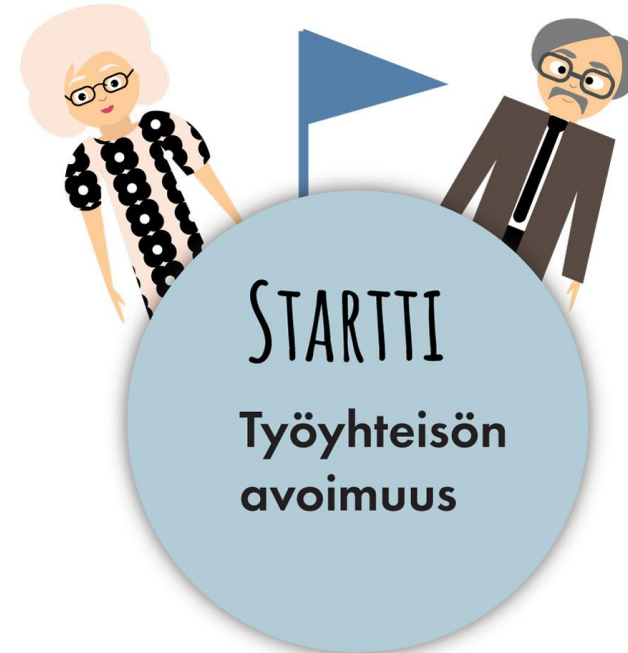
Työyhteisö jättää hänet rauhaan, koska luokitellaan poistuvaksi kalustoksi.

1. Askel: Avoimuus

ASKEL3

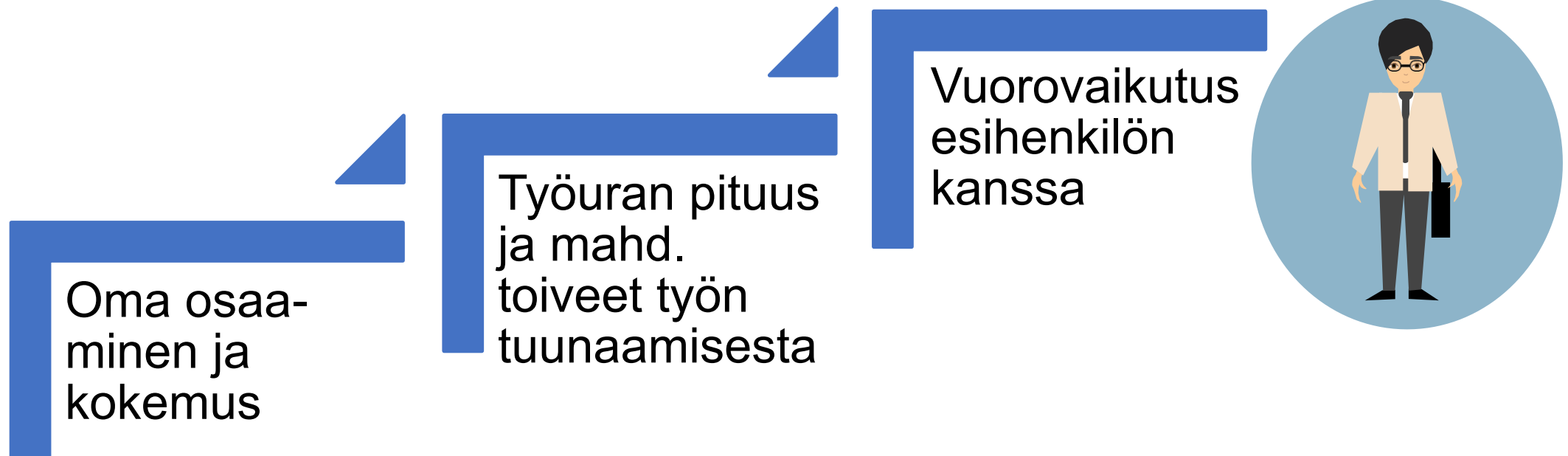


Miten eläkkeen odottelusta
päästään merkitykselliseen
työhön?



Miten voit kehittää avoimuutta?

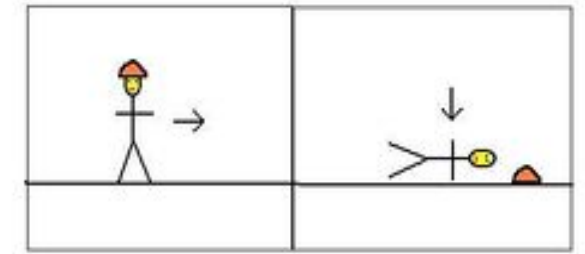
Arvostamalla omaa osaamista ja kokemusta, suunnittelemalla tulevan työjakson ja kommunikoimalla esihenkilön kanssa.



Sisäinen turva

- Kyky kannatella itseään elämän nivelvaiheessa
- Oman työelämätarinan arvostaminen
- Kokemustieto vahvuutena
- Verkostot aktiivisena
- Itsemyötätunto supervoimana

Kompastuskivet



- Välinpitämättömyys
- Ikääntymiseen liittyvät ennakkoluulot
- Ikäsyrrjintä
- Tunteiden ohittaminen
- Seniorin vallankäyttö
- Pelko sivuun joutumisesta



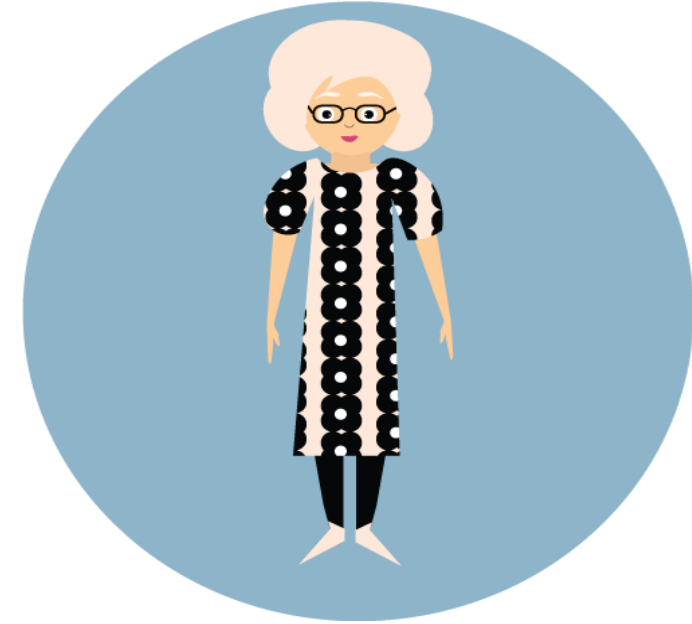


Älä itse ylläpidä
ikäääntymiseen liittyviä
negatiivisia käsityksiä.

Ikäsyrrjintä on
laissa kiellettyä
- edellyttää
välitöntä
puuttumista!



- Torjunta
- Painostaminen
- Vähättely
- Eristäminen



Toimitko vallankäyttäjänä?

Jos eläkkeelle siirtymisestä tulee tavoite, se voi vaikeuttaa yhteistyötä ja työyhteisön toimintaa.



2. Askel: Suunnittelu

ASKEL3



Miten suunnitelma tehdään?



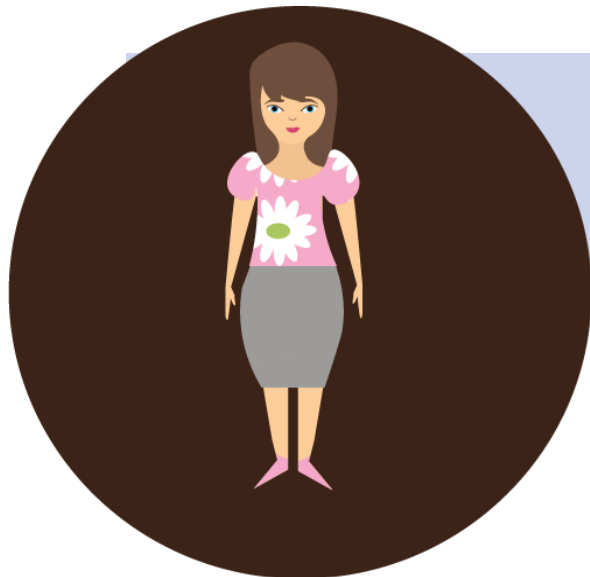
Hyvä
suunnittelu

Elämänjanan rastit

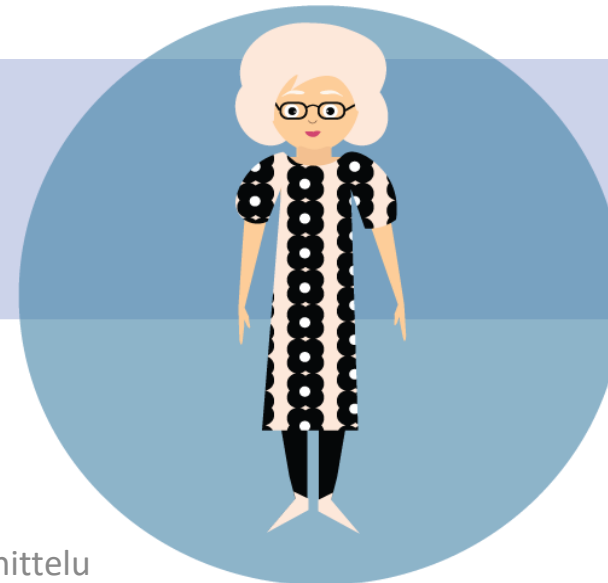


Kiidät elämän
aikakapselissa

Merkitse rastit
paikoilleen!



Työura



Suunnitelma uuden elämänvaiheen kynnyksellä

Muutamaa vuotta ennen eläkeiän täyttämistä on aika suunnitella tulevat vuodet:

- Miten ne käyttää parhaalla mahdollisella tavalla
- Tunnistaa omat vahvuudet ja mahdollisuudet

... ja käydä keskustelua asianosaisten kanssa

Avoimuus avaa pelikentän toimijuudelle!



Pohdi työuraasi laaja- alaisesti

Mikä auttaa työurasi
jatkamisessa?

Miten toteutat siirtymän?

Päätös eläkkeelle siirtymisestä tehdään mikrotasolla

Makrotaso

Valtiovallan
ikäpolitiikka,
eläkeratkaisut,
Ikäohjelmat

Fiilis työpaikalla,
johtaminen,
työyhteisö,
tehtävät

Mikrotaso

Ikäjohtaminen

Punninta

**Työkykyyn ja
terveyteen sekä
läheisiin liittyvät asiat**

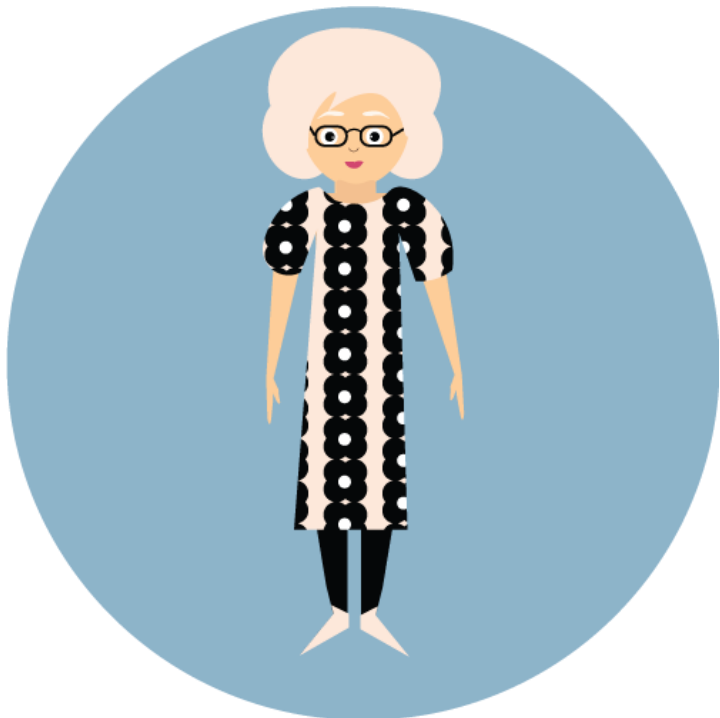
**Taloudellinen
näkökulma**



**Kiinnostava työ,
johtamiskäytännöt,
työyhteisön ilmapiiri,
yhteisöllisyys ja
kollegat**

Urasuunnitelma jäsentää työjakson

Arvostus!



Urasuunnitelma syntyy vuorovaikutuksessa

Työntekijä

Työjakson pituus (alustava)

Työtehtäviin liittyvät toiveet

Työssä kehittyminen

Kokemustieto



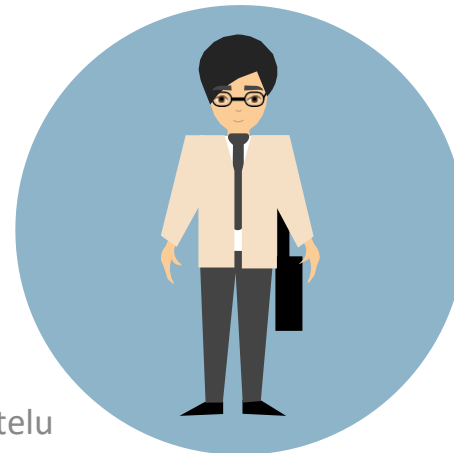
Esihenkilö

Henkilöstösuunnittelu

Työtehtävät

Osaamistarpeet

Kokemustiedon siirto



3. Askel: Käytännöt

ASKEL3



Kokemustiedon siirtäminen



Asiat, ilmiöt merkitykset

Työhyvinvointia kaventavat asiat

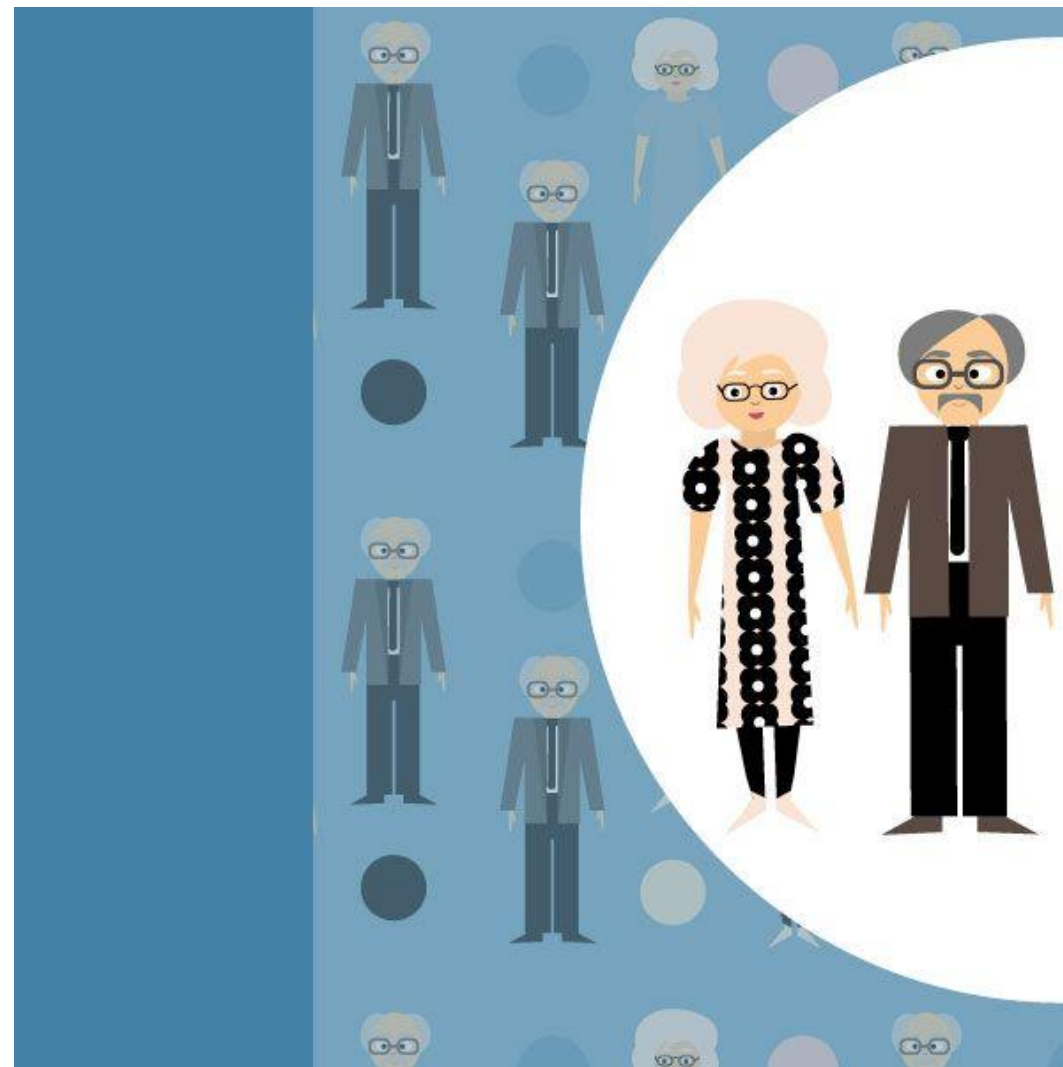
- Työtehtävien muutokset työntekijää kuulematta
- Tarpeeton mikromanageeraus ja hallinnointi
- Psykologisen turvallisuuden puute
- Eläkkeen odotushuone: työntekijän tavoite siirtyy työstä eläkkeen odotteluun

Työhyvinvointia lisäävät asiat

- Tavoitteena urasuunnitelma ennen eläkeikää
- Aikajänne kehityskeskustelua pidempi, 1-5 vuotta
- Työntekijä valmistautuu keskusteluun kokoamalla tietoja koulutuksestaan ja työkokemuksestaan,
- Työuraa tarkastellaan useasta eri näkökulmasta kokonaiskuvan saamiseksi

Työn merkityksellisyyden kokemus

1. Autonomia
2. Kyvykkyys
3. Yhteisöllisyys

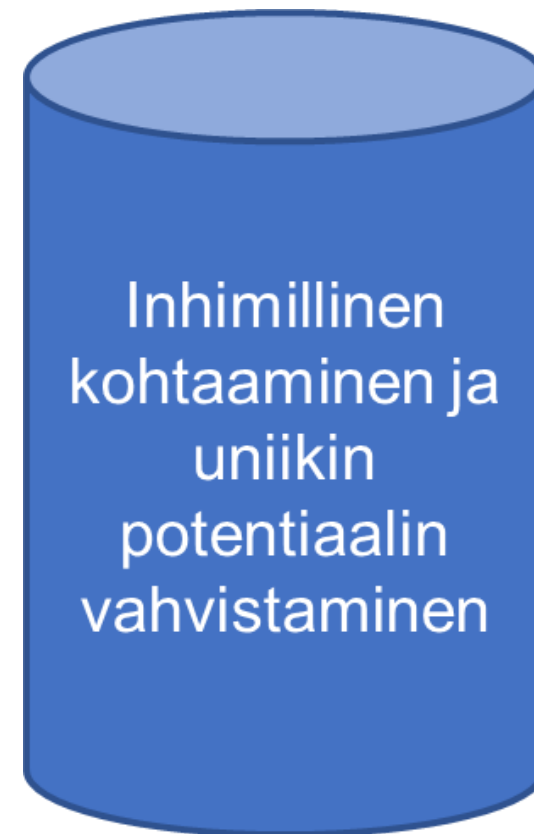
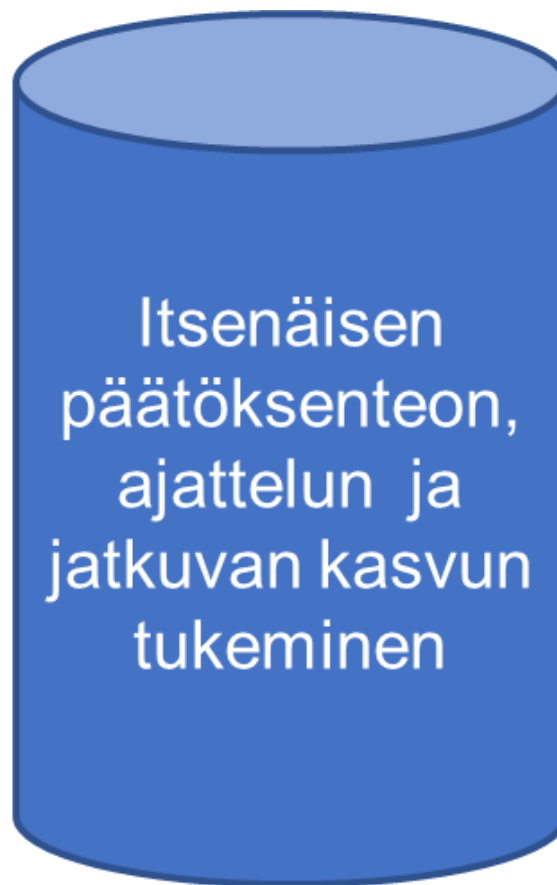


Sisäinen motivaatio

1. Suuntautuu tulevaisuuteen
 - ei jäädä passiiviseen tilaan esim. eläkettä odottamaan
2. Antaa innostusta tekemiseen
3. Energisoivaa
4. Laajentaa näkökulmaa
5. Lisää positiivisuutta
6. Antaa mielekkyyttä jatkaa työssä

Oman toiminnan kokeminen merkitykselliseksi on vahva sisäisen motivaation muoto.

Ikäjohtamisen pilarit



Eläkkeelle siirtyminen ei ole tavoite

Työpaikan arjessa syytä huomioida:

- **työstä puhuminen aktivoi työhön**
- **eläkkeestä puhuminen aktivoi työstä
pois**

Älä lähde rollaattorikeskusteluun
mukaan!



Hymistely



On hienoa, että
pääset kohta
ansaituille
eläkepäiville pitkän ja
ansiokkaan työuran
jälkeen.



Hiljainen tieto/kokemustieto

Ammattilaisen koko työuran aikana kertynyt kokemuksen tuoma tieto: osa kaikkea tietoa, työtehtävien asiantuntevaa suorittamista ja päätöksentekoa.



**Voisitko
auttaa?**



Jokaiselta työpaikalta löytyy
”kävelevä tietotoimisto” joku Pike
tai Make, joka vastaa kysymyksiin
ja auttaa ongelmissa.



Mentorointi

Tavoitteena hiljaisen tiedon siirtyminen toiselle työntekijälle työyhteisössä, **ns. sisäinen mentorointi**

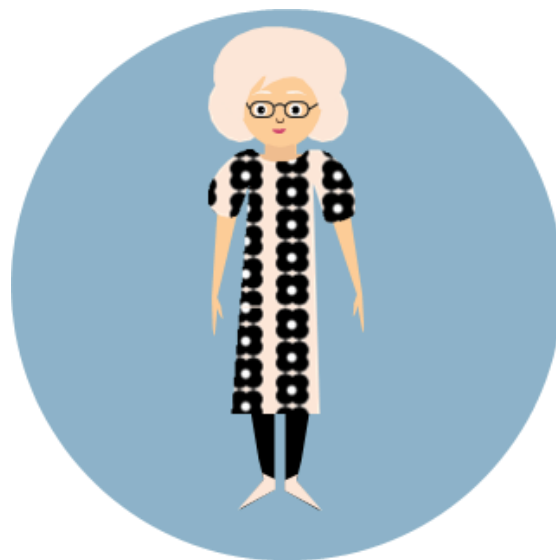


Eläkkeelle siirtymispäivä

Työuran pituudesta on mahdollista keskustella.

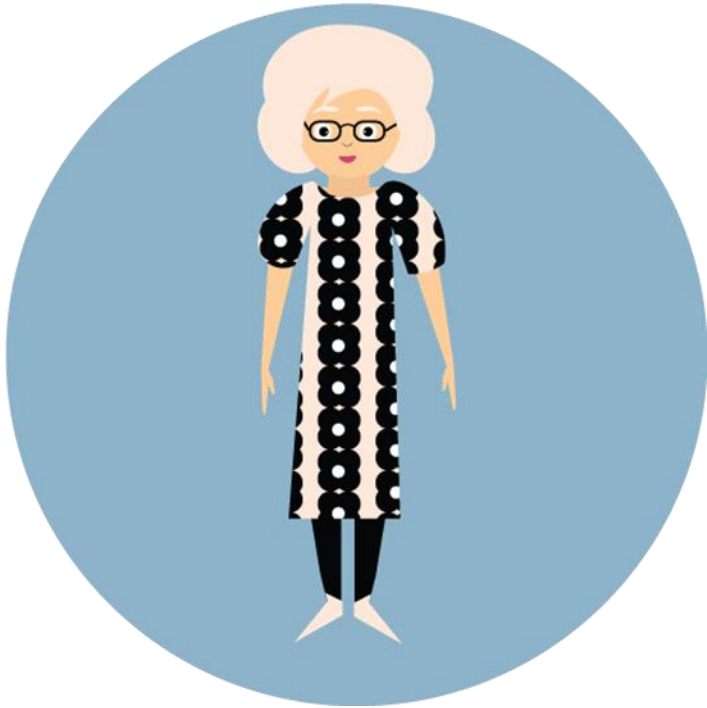
Siirtymispäivää voidaan siirtää yhteisymmärryksessä.

Tämä kannattaa ottaa hyvänä palautteena: minua tarvitaan!



4. Askel: Energia

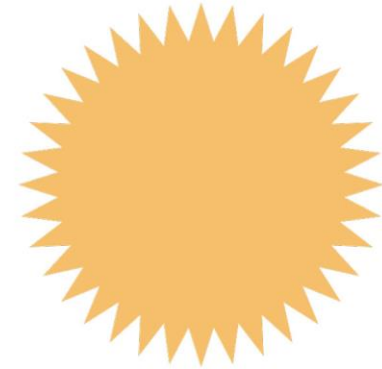
ASKEL3



Miten säilyttää energia?

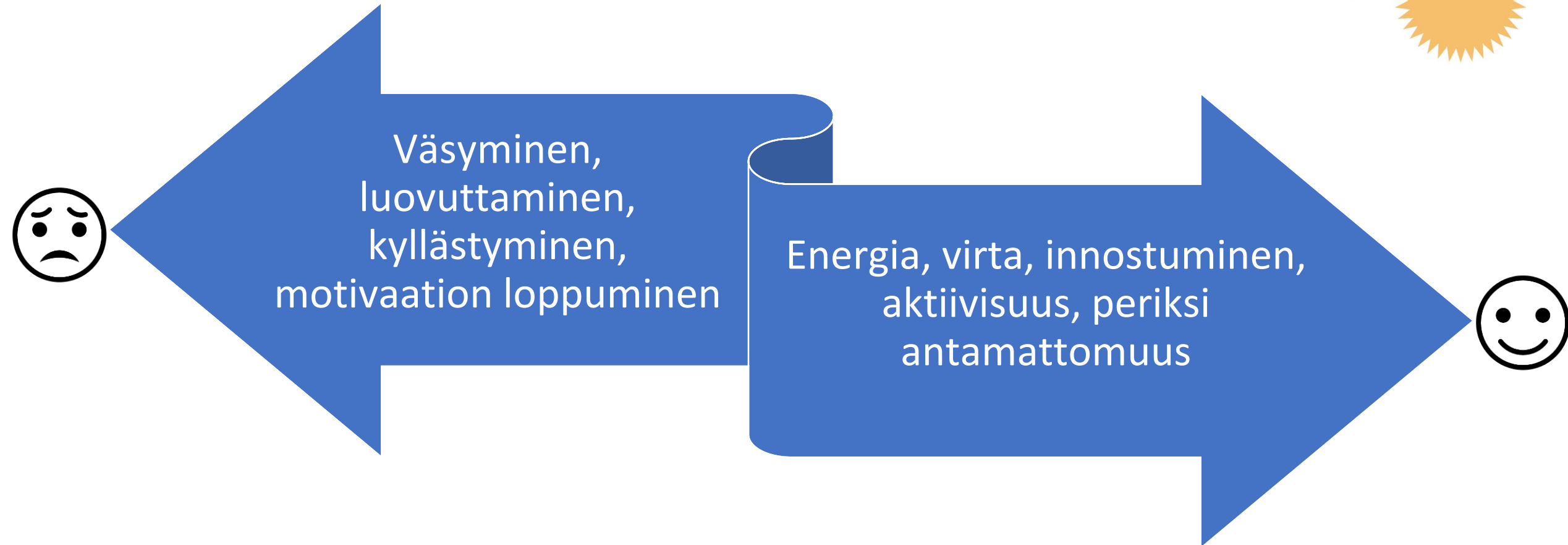
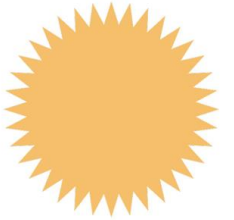


Energia



Työntekijän vaihtoehtoiset tiet kolmannen elämänvaiheen kynnyksellä.

Energia



Varo työhön leipääntymistä!

- Leipääntyneet työntekijät hukkaavat omia voimavarojaan turhauttavassa työssä.

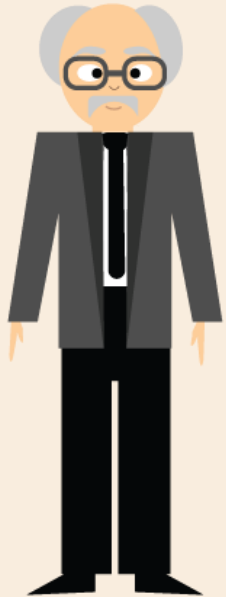
Työyhteisö saattaa ajaa työtoverinsa eläkkeen odotushuoneeseen.





Arvostus kannustaa
jatkamaan...

**Työstä ja työyhteisöstä
saatu
energia kantaa**

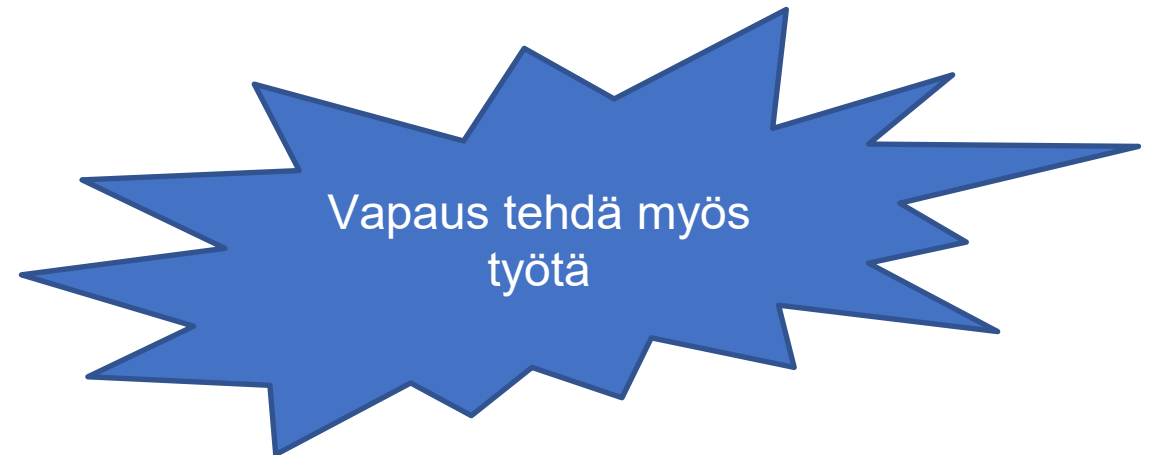


*Työuran viimeiset vuodet vaikuttavat siihen,
millaisilla henkisillä voimavaroilla työntekijä
siirtyy kolmanteen elämänvaiheeseen.*

Vanhuuseläkkeelle siirtyvät eivät ole homogeeninen joukko



Vapaus on eläkeläiselämän luksusta



5. Askel; Lähtökahvit

ASKEL3

Miten siirtymävaihe hoidetaan?



Lähtökahvit

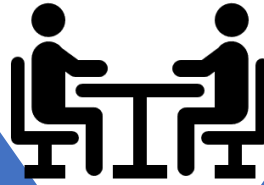
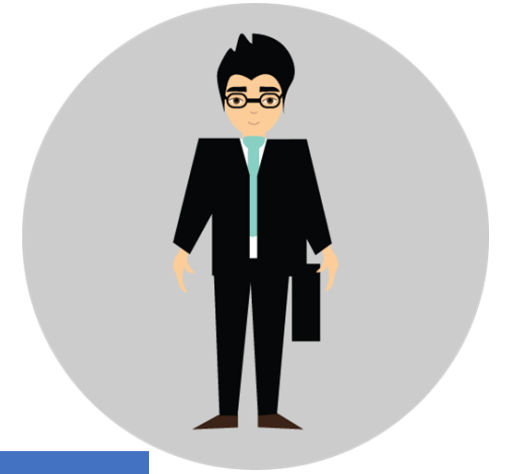
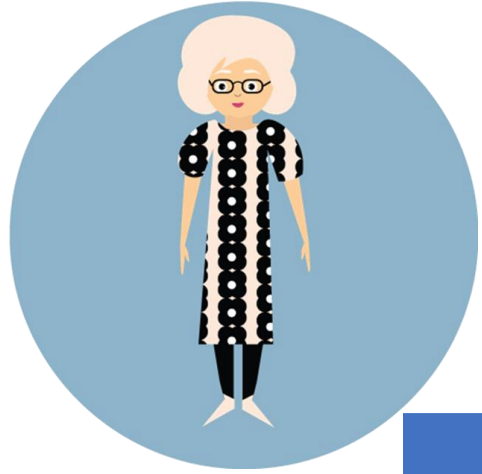


Työpaikan käytännöt

Yhtenäiset ikäjohtamisen käytännöt mahdollistavat henkilöstön yhdenvertaisen kohtelun.



Eläkekeskustelu



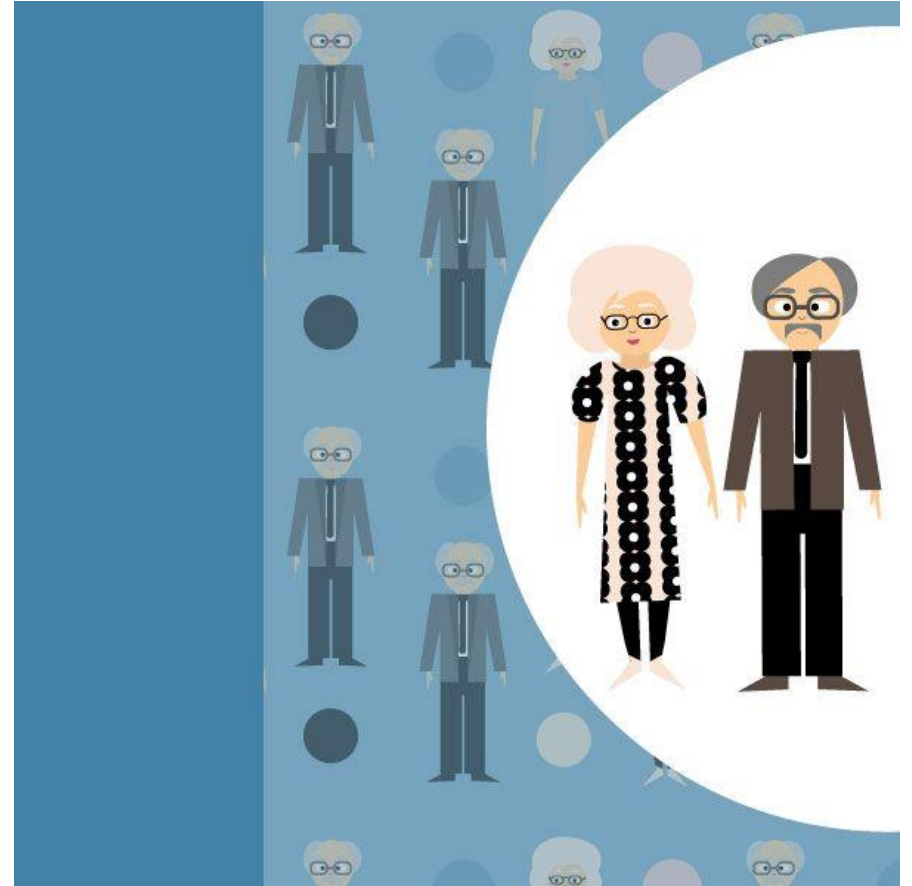
Työntekijä
Toiveet
muistamiseen ja
lähtöjuhlaan liittyen

Työnantaja
Työpaikan
käytännöt

Eläkkeelle siirtymispäivää voidaan siirtää

Aina on mahdollista lykätä eläkkeelle siirtymispäivää, jos lykkäys sopii suunnitelmiisi

Tämä ”valttikortti” kannattaa ottaa hyvänä palautteena.



Onnistunut kokemus



Koko muutoskuvio oli helppo, itse pääsin suunnittelemaan ja johto tuki. Oli tärkeää, että pystyin käyttämään osaamistani.

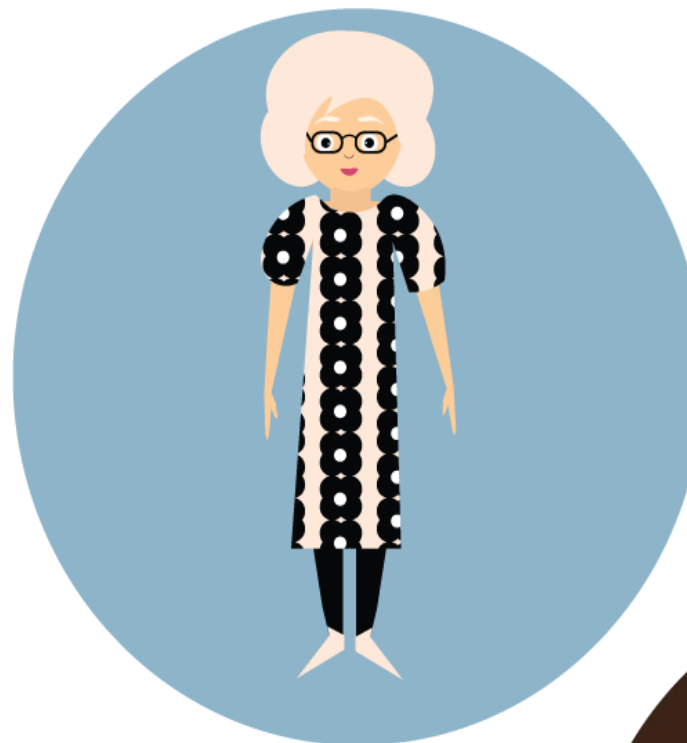
Asiantuntemustani arvostettiin jopa niin paljon, että eläkkeelle siirtymistäni yhteistuumin lykättiin.

Mainelähettiläs

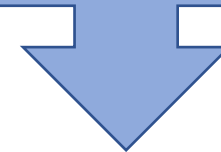
Eläkkeelle siirtynyt toimii
brändilähettiläänä.

Hyvillä mielin siirtynyt puhuu
hyvää.

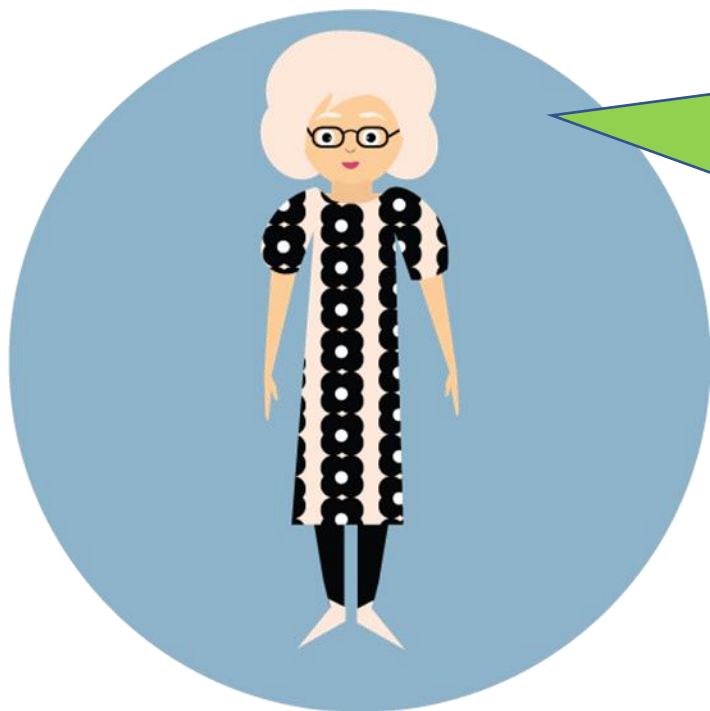
Vuosien saatossa hyvät muistot
saavat hopeareunuksen.



Millaista viestiä viet
työelämästä nuorelle?



Luopumisen aika?



Alkuun tuntuu oudolta luopua
työurasta. Onko itsellä enää mitään
arvoa tai merkitystä?
Mutta se oli omalta osaltani aika
nopeasti ohi
menevä vaihe.
Perheestä, ystävistä ja
terveydestä tulee merkityksellinen osa
elämää.

Ei pelkkää joutenoloa...



Eläkkeellä olo ei ole pelkkää onnellista joutenoloa. Joka päivä pitää päättää, mitä aikoo seuraavaksi tehdä. Pitkästyä toisinaan ja kokee syyllisyyttä, kun ei enää tee niin paljon muiden hyväksi. Toisaalta enää ei jaksaisi sitä kaikkea enää tehdä. Pitää opetella kokonaan uusi elämäntapa.

Eläkkeeltä töihin

Tartu rohkeasti työtarjouksiin, joita tulee

- Entiseltä työnantajaltasi
- Verkostoistasi

Käytä työnhakupalveluita!



Osaamisen käyttö kolmannessa elämänvaiheessa



Opiskelun ja
työkokemuksen kautta
hankittu osaaminen
heitetään romukoppaan.

Energia, virta, innostuminen,
osaaminen käytössä, jatkuva
oppiminen. Työelämän
monet mahdollisuudet.
Vapaaehtoistoiminta.



Kehittyminen elämän nivelvaiheessa

- Työssä olleessa kannattaa osallistua tarjolla olevaan henkilöstökoulutukseen.
- Valmistautuminen kolmatta vaihetta varten:
 - Digitaidoista huolta pitäminen ja niissä kehittyminen
 - Bonusuraa varten kouluttautuminen, esim. yrittäjäkoulutus
 - Uusia harrastuksia mukaan

Kulissit ja juoni

- Eläkkeellä työeläke antaa kulissit.
- Elämän juoni on jokaisen itse löydettävä.

Professori Arto O. Salonen



Tietokirja/Opas

Ennakkotilaukset 24 €, sis. postimaksun

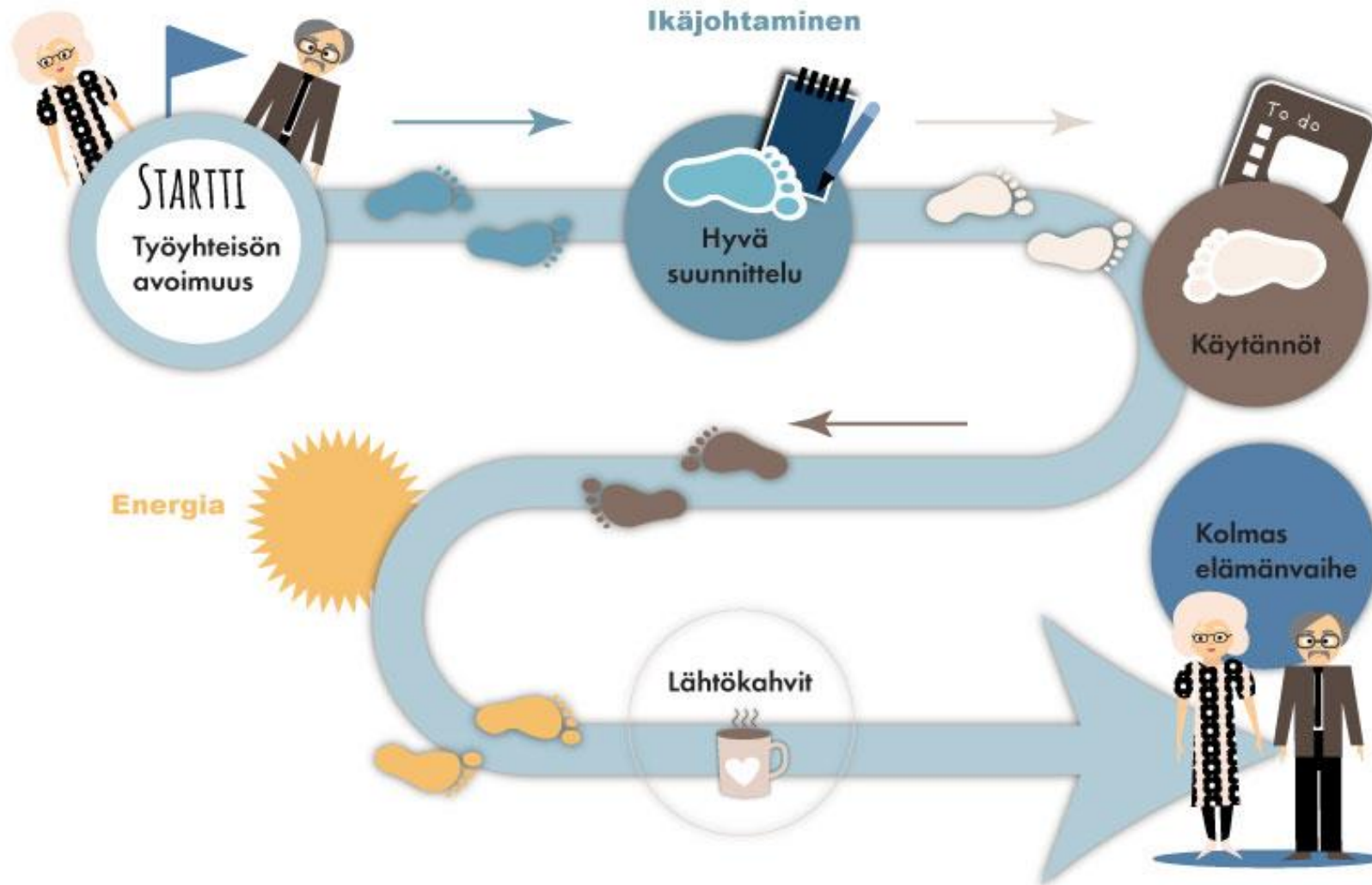
Linkki:

<https://forms.gle/8DCcxSAom3btca6D6>



Tiekartta kolmanteen elämänvaiheeseen

ASKEL3



Lähteitä



Aaltonen, Tapio, Ahonen Pirjo ja Sahimaa, Jaakko: Johda merkitystä. Alma Talent 2020

Halen, Katri; "Raha ei ollut se ensisijainen, vaan ihan muut...": Työssä jatkaminen ja eläkkeelle siirtyminen sopimuksellisuuden kehässä, Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, Yhteiskuntapolitiikka, 2019

Kiviranta Raili; Onnistu eri ikäisten johtamisessa WSOYPro 2010

Pääkkönen Sirpa; Pätkiä & Potkuja Avisado 2020

Julkunen Raija, Pärnänen Anna: Uusi ikäsopimus. Minerva Kustannus Oy. Kopijyvä Oy, Jyväskylä 2005

<https://www.keva.fi/uutiset-ja-artikkelit/joka-neljas-elakelainen-on-kiinnostunut-tyonteosta>

UEF/-Aducate/Urahyvinvointiopas

Kiitos



Puh. 045 1253 870

Sähköposti: marke@markettarantama.fi

marketta.rantama@gmail.com

www.markettarantama.fi

LinkedIn, Facebook, Instagram, X, YouTube