**Johtaja nukkuu hyvin, mutta työpäivät venyvät**

**Johtaja nukkuu riittävän pitkiä öitä, mutta painaa kohtuuttoman pitkää päivää. Pisimmät työpäivät on omistajayrittäjillä. Ennakkotiedot käyvät ilmi LähiTapiolan ja työeläkeyhtiö Elon tekemästä tutkimuksesta, johon vastasi yli 1 000 yrityspäättäjää.**

LähiTapiola ja Elo tutkivat alkukesällä suomalaisten johtajien työhyvinvointia ja jaksamista. Tutkimuksen ennakkotietojen mukaan suomalainen johtaja nukkuu keskimäärin riittävästi. Noin 60 prosenttia vastaajista nukkuu vähintään 7-8 tuntia yössä, mikä on asiantuntijoiden mukaan sopiva unen määrä.

Vastaajista kuitenkin noin 40 prosenttia nukkuu alle suositusten eli vain 5-6 tuntia yössä tai tätäkin vähemmän. Jatkuva yöunista tinkiminen on tutkimusten mukaan vakava terveysriski.

Johtajien unen määrä on vähäisimmillään elämän ruuhkavuosina 30-39-vuotiaana. Yli 45 prosenttia tämänikäisistä ilmoittaa nukkuvansa 5-6 tuntia tai tätäkin vähemmän. Omistajayrittäjät nukkuvat keskimäärin vähemmän kuin palkkajohtajat.

Sukupuolten välillä erot näkyvät siten, että naisjohtajista suurempi osa ( 59 %) nukkuu suositusten mukaan eli 7-8 tuntia yössä, kun miesjohtajista siihen yltää harvempi (52,5 %) .

Johtajan työpäivä on pitkä. Huolestuttavaa kyselyssä on työviikkojen pituus, sillä kaikista vastaajista lähes puolet ilmoittaa tekevänsä töitä yli 50 tuntia viikossa ja omistajayrittäjistä joka viides yli 60 tuntia viikossa. Ei ihme, että palauttavaa vapaa-aikaa kaivattaisiin enemmän.

LähiTapiolan palvelujohtaja **Sari Seppi-Laitinen** peräänkuuluttaa johtajilta delegointia. ”Kynnystä tehtävien delegoimiseen ja lisähenkilöstön työllistämiseen olisi madallettava”, hän sanoo. ”Positiivista on, että unimäärät ovat suurella osalla riittävät.”

Elon työhyvinvointijohtaja **Anu Suutela-Vuorinen** kannustaa johtajia miettimään tilannettaan työn kehittämisen näkökulmasta:

”Omaa työtä on hyvä miettiä kesän aikana. Onko kaiken tekemisen pakko olla johtajavetoista? Olisiko jotain, jota joku muu voisi tehdä paremmin yrityksessä? Pitäisikö työtä priorisoida vielä tiukemmin? Tarvitsisinko apua priorisointiin, jotta osaisin erottaa tärkeän vähemmän tärkeästä? Näiden asioiden pohtiminen säännöllisesti opettaa tekemään asioita paremmin.”

Tutkimuksen tulokset julkaistaan kokonaisuudessaan elokuun lopussa. Tutkimuksessa on selvitetty mm. johtajien keinoja työnsä hallitsemiseksi, kokemuksia terveydentilasta ja työkykyyn vaikuttavia tekijöitä.

**Lisätiedot:**

LähiTapiola, palvelujohtaja Sari Seppi-Laitinen, puh. 040 772 3940. Sähköpostiosoitteemme ovat muotoa etunimi.sukunimi@lahitapiola.fi