



Lyhyt palautumisen kysely

Vastaa K, pitää paikkansa yleensä tai E, ei pidä paikkaansa. E-vastaukset kertovat tarpeesta panostaa palautumiseen.

- Työpäiväni on noin kahdeksan tunnin mittainen.
- Ehdin päivän aikana pitää taukoja, käydä syömässä ja rupatella työkavereiden kanssa.
- En tee töitä iltaisin kotona.
- Olen iltaisin virkeä: jaksan puuhata ja osallistua.
- Minulla on iltaisin myös omaa aikaa.
- Minulla on joku säännöllinen harrastus.
- Aina silloin tällöin arjessa on jotain kivaa odotettavaa.
- En heräile öisin työasiat mielessäni.
- Aamuisin on mukava lähteä töihin.