

Nelikenttä uupumisen riskin arviointiin sekä hyvinvointisuunnitelman tekoon



Merkitse, mitkä kohdat koskevat sinua ja työyhteisöäsi. Voit myös muuttaa sanamuotoja työelämääsi ja tehtäviäsi paremmin vastaaviksi. Käytyäsi kaikki lohkot läpi:

- Kirjaa sekä jo olemassa olevat työssä voimia ylläpitävät asiat että voimia verottavat ja uupumiselle altistavat asiat:

Jaksamista tukevat

Uupumiselle altistavat

- mikä asia voisi muuttua paremmaksi

- mitä muutos tarvitsisi toteutuakseen

- mitä voit tehdä yksin ja mitä voitte tehdä työyhteisössä yhdessä nyt; pohdi ensimmäisiä ja mahdollisimman konkreettisia askeleita kohti hyvää työtodellisuutta ja jaksamista

Työpaikkavalmentaja koulutusmateriaali

LIITE 3.10 Hyvinvointisuunnitelma

