







## Oma työhyvinvointi





### Sisällöt

Omat voimavarat työssä  
Työn merkitys itselle  
Terve itsekkyyys voimavarana  
Voimavara-akku  
Työnilon ainekset

### Huomioitavaa

Käsitteiden avaaminen yksinkertaisesti ja kytkeminen osallistujien omaan kokemukseen keskustelujen kautta auttaa ymmärtämään, mitä työhyvinvointi heille merkitsee sekä kannustaa osallistujia kiinnittämään huomiota omaan jaksamiseensa.

Teema	Harjoitus		Vinkit ja tarvikkeet
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Voimavara-akku</b></p> <p>1. Kodin ja työn tasapaino. Kirjaa pluspuolelle kodin ja työn tasapainoa auttavat ja lisäävät asiat miinuspuolelle kirjaa ne asiat, jotka syövät ja horjuttavat tasapainoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kummalla puolella on enemmän?</li> </ul> <p>Jos miinuspuolella on enemmän, mieti konkreettisia toimia, joilla voisit päästä parempaan tasapainoon.</p> <p>2. Oma työssä jaksaminen Mieti hetki omaa työtäsi ja kirjaa sen jälkeen pluspuolelle kaikki se, mikä auttaa sinua jaksamaan työssäsi Miinuspuolelle kirjaa asiat, jotka syövät energiaasi ja jaksamistasi työssä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kummalla puolella on enemmän?</li> </ul> <p>Jos pluspuoli voittaa, niin kaikki on hyvin, jatka samaan malliin! Jos miinuspuolella on enemmän, niin mieti, mikä voi olla ensimmäinen asia, jonka voit tehdä saadaksesi miinuspuolelta asian pois ja/tai pluspuolelle yhden asian lisää.</p>	<p>Yksin</p> 	<p><b>Vinkki:</b> Tehtävän voi suorittaa kahdesta eri näkökulmasta</p> <p><b>Liite:</b> Liite 12 Voimavara-akku</p> <p><b>Lähde:</b> RATaMOT, Eija Helo-Caleniuksen luennot 15.10.2013</p>
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Terve itsekkyys, oman työssäjaksamisen tarkastelu</b></p> <p>Terve itsekkyys on työntekijän oman jaksamisen kannalta tärkeä voimavara, sillä se on itsestä huolehtimista. Se on psyykkinen ja fyysinen eheyden tunne.</p> <p>Jokainen saa olla kiinnostunut tekemään elämästään mielekkään ja tasapainoisen!</p> <p>Pyydetään osallistujia listaamaan 5-10 tapaa, joilla he pitävät itsestään huolta. Listasta poimitaan terveen itsekkyuden toiminnot.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitkä asiat teet oman itsesi vuoksi ja mitkä jonkun toisen vuoksi?</li> </ul> <p>Osallistujat tekevät suunnitelman, miten he aikovat jatkossa huolehtia terveellä tavalla itsestään paremmin.</p>	<p>Luento</p>  <p>Yksin</p> 	
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Asteikkoharjoitus</b></p> <p>Asteikkoa voi käyttää apuna monella tavalla. Esimerkiksi kun on kyse taidoista / osaamisesta / kyvyistä, motivaatiosta, perehdytyksestä, onnistumisesta, työtehtävän arvioinnista... Asteikko on aina henkilön omaa arviointia!</p>	<p>Yksin</p> 	<p><b>Liite:</b> Liite 13 Asteikkoharjoitus</p> <p><b>Lähde:</b> RATaMOT, Eija Helo-Caleniuksen luennot 15.10.2013</p>

	<p>Pyydetään osallistujia arvioimaan asteikolla, kuinka hyvin he voivat työssään tällä hetkellä?</p>		
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Mielenterveyden käsi</b></p> <p>Teemme hyvinvointiimme ja mielenterveyteemme vaikuttavia valintoja arvojemme pohjalta joka päivä. Hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukipilareita ovat mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen sekä harrastukset ja luova toiminta.</li> </ul> <p>Osallistujille jaetaan tai näytetään ”Mielenterveyden käsi” -kuva, joka on liitteenä (liite 14)</p> <p>Jokainen pohtii itsekseen, onko viimeisen vuorokauden aikana huolehtinut kaikista hyvinvoinnin osa-alueista ja miten se vaikuttaa toimintakykyyn, jos jokin osa-alue jää huonommalle huomiolle.</p> <p>Asiaa voidaan havainnollistaa sormileikillä: Osallistujia pyydetään laskemaan kirjoituskädestään ne sormet alas, joiden hyvinvointiosa-alueista he eivät ole huolehtineet viimeisen vuorokauden aikana. Sitten heitä pyydetään tarttumaan kynään pystyssä olevilla sormilla ja kirjoittamaan nimensä. Näin saadaan kuva siitä, miten kaikkia osa-alueita tarvitaan, jotta pysytään toimintakykyisenä.</p> <p>Teemaa voidaan käsitellä myös yhdessä keskustellen avaamalla liitteenä (liite 15) oleva PowerPoint -pohja. Pohjaan voidaan yhdessä keskustellen täyttää otsikoiden alle asioita, joilla voi huolehtia näiden osa-alueiden hyvinvoinnista.</p>	<p>Yksin</p>  <p>Ryhmä</p> 	<p><b>Tarvikkeet:</b> Tietokone</p> <p><b>Liite:</b> Liite 14 Mielenterveyden käsi</p> <p><b>Liite:</b> Liite 15 Mielenterveyden käsi PowerPoint</p> <p><b>Vinkki:</b> Mielenterveyden käsi –kuva ja PowerPoint –pohja ladattavissa myös osoitteesta: Mielenterveyden käsi <a href="http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/material/kasi.pdf">http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/material/kasi.pdf</a></p> <p>Power Point -pohja <a href="http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/">http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/</a></p> <p><b>Lähde:</b> Erkko &amp; Hannukkala 2013, 28–34 ja Suomen Mielenterveysseura 2014</p>
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Erialaisten tunnetilojen merkitys vuorovaikutuksessa</b></p> <p>Kokeilkaa ryhmässä eleiden ja äänensävyjen yhteyttä sanomalla sama lause:</p> <p>vakavin ilmein, hymyillen, otsaa rypistäen, asiallisesti, arkisesti, innostuneesti, pelokkaasti</p> <p>Lause voi olla esimerkiksi:</p> <p><i>Kyllä kiitos, tulisin mielelläni teille töihin!</i></p>	<p>Ryhmä</p> 	
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Työn merkitys itselle</b></p> <p>Keskustellaan pareittain tai pienryhmissä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miksi sinä teet työtä, mikä motivoi lähtemään töihin? Miksi sinä teet juuri sitä työtä mitä teet?</li> </ul> <p>Työ on minulle..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kutsumus – työ itsessään on tärkeätä ja arvokasta</li> <li>• Vahvuus – haluan tehdä hyvää työtä</li> </ul>	<p>Ryhmä</p> 	<p><b>Vinkki:</b> Keskustelua voidaan käydä myös luento-osuuksien välissä</p> <p><b>Lähde:</b> RATA MOT, Eija Helo-Caleniuksen luennot 15.10.2013</p>

## Ryhmävalmennus työnhakijoille

	<p>itsekunnioituksen vuoksi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ura – työn avulla hankin asemaa ja arvostusta</li><li>• Taakka – työ on rasittavaa ja stressaavaa</li><li>• Riistoa – työnteko hyödyttää enemmän muita kuin minua</li></ul>		
--	---	--	--

### **Lähteet:**

Erkko & Hannukkala 2013, 28–34 ja Suomen Mielenterveysseura 2014

RATaMOT, Eija Helo-Caleniuksen luennot 15.10.2013