










## Työhyvinvoinnin käsitteitä

### Sisällöt


Mitä on hyvinvointi?  
Työhyvinvoinnin -käsite  
Työuupumus ja kiire  
Työssä jaksaminen ja työn imu

### Huomioitavaa

Työhyvinvoinnin käsitteiden avaaminen on ryhmävalmennuksen luentomuotoisin osuus.

Teema	Harjoitus		Vinkit ja tarvikkeet
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen – mitä ne tarkoittavat ja merkitsevät?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mitä työhyvinvointi on?</li> <li>Kun työhyvinvointi on kunnossa, miten se näkyy toiminnassa?</li> <li>Oman työn ja toisen työn arvostaminen</li> <li>Työssäjaksamisen tukeminen</li> <li>Työn merkityksellisyyden kokeminen</li> </ul> <p>Työhyvinvointi tuntuu hyvänä ja turvallisenä ilmapiirinä.</p> <p>Työntekijä kokee henkisen hyvinvoinnin mm. halua tehdä työtä, tunteena, että työ sujuu ja hän hallitsee työnsä, työ tuntuu mielekkäältä ja sopivan haastavalta.</p>	<p>Luento</p>  <p>Ryhmä</p> 	<p><b>Vinkki:</b> Mistä aihepiiristä luenointi onnistuu? Tarvitaanko ulkopuolisia luennoitsijoita?</p> <p>Ulkopuoliseksi luennoitsijoiksi kannattaa kartoittaa oman paikkakunnan ammattilaiset kultakin koulutussisällön aihealueelta.</p>
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Kiire ja työuupumus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Miten kiirettä voidaan kesyttää?</li> </ul> <p>Kiire on merkki sekä työn runsaudesta että tehokkaan organisoinnin tarpeesta. Ajoittainen kiire ei ole pahasta, mutta pitkittyessään stressaava kiire muuttuu haitallisemmaksi.</p> <p>Työuupumus on oireyhtymä, jolle on tyypillistä kokonaisvaltainen väsymys, kyynistyneisyys ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen. Käydään läpi työuupumuksen oireita.</p> <p>Pohditaan ryhmässä, miten työssä uupumista voi ehkäistä?</p>	<p>Luento</p>  <p>Ryhmä</p> 	<p><b>Vinkki:</b> Mistä aihepiiristä luenointi onnistuu? Tarvitaanko ulkopuolisia luennoitsijoita?</p>
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Myönteinen voimavaranäkökulma ja positiivisuus työssäjaksamisen tukemisen keinona</b></p> <p>Pohditaan miten lisätä myönteisiä, hyviä ajatuksia työstä ja elämästä.</p> <p>Työn imu: työn imu on myönteinen, suhteellisen pysyvä tunne- ja motivaatiotila.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mietitään mikä edistää työn imua?</li> </ul>	<p>Luento</p>  <p>Ryhmä</p> 	<p><b>Vinkki:</b> Mistä aihepiiristä luenointi onnistuu? Tarvitaanko ulkopuolisia luennoitsijoita?</p> <p>Huom! Tärkeä muistaa, että kaikilla aloilla löytyy niitä, jotka kokevat paljon työn imua sekä niitä, jotka kokevat sitä harvoin ja/tai ovat väsyneitä työhönsä.</p>
<p><b>Työhyvinvointi</b></p>	<p><b>Mitä on hyvinvointi?</b></p> <p>Tehdään kuvakorteilla. Kortit jaetaan pöydälle, jokainen osallistuja valitsee omaa hyvinvointia kuvaavat kortit (3-5kpl), jotka esitellään muille</p> <p>Käydään toinen kierros, jolloin jokainen valitsee yhden</p>	<p>Ryhmä</p> 	<p><b>Tarvikkeet:</b> Erilaisia kuvakortteja</p>

## Ryhmävalmennus työnhakijoille

	kortin kuvaamaan asiaa, mikä vielä parantaisi omaa hyvinvointia.		
<b>Työhyvinvointi</b>	<b>Myönteinen voimavaranäkökulma</b> Muodosta pari vieressä istuvan kanssa. Sano parille... 1 myönteinen asia tästä päivästä 1 myönteinen asia itsestäsi 1 myönteinen asia parista 1 myönteinen asia, joka voisi seurata tästä päivästä ja/tai työhyvinvoinnin kehittämisestä	Ryhmä 	<b>Lähde:</b> Työterveyslaitos (TTL) Anna Vanhalan luennot 14.8.2012  <b>Vinkki:</b> Voidaan tehdä luennon yhteydessä/sisällä, jolloin saadaan viritettyä ihmisiä keskustelemaan positiiviseen tunnelmaan

### Lähteet:

Työterveyslaitos (TTL) Anna Vanhalan luennot 14.8.2012