



Omasta työhyvinvoinnista huolehtiminen



10–20 min

Havainnollistetaan kurssilaisille kuinka suuri merkitys kaikilla elämän osa-alueilla on hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Herätetään kurssilaisia miettimään, voisiko jostain osa-alueesta jatkossa huolehtia nykyistä paremmin.

Esitellään kurssilaisille Mielenterveyden käsi -kuva (liitteenä). Jokainen arvioi kuinka Mielenterveyden käden osa-alueet ovat toteutuneet omassa elämässä viimeisen vuorokauden aikana. Jokainen sormi edustaa kuvan mukaista osa-aluetta. Jos osa-alue on toteutunut, sormi jää ylös, ja jos osa-alue ei ole toteutunut, painetaan sormi alas. Lopuksi tartutaan kynään ylhäällä olevilla sormilla ja kirjoitetaan oma nimi ja katsotaan kuinka hyvin toimiminen vain toteutuneiden osa-alueiden varassa sujuu. Keskustellaan kuinka kaikki mielenterveyden osa-alueet ovat tärkeitä työhyvinvoinnin kannalta.

Vinkit: Tässä kohdassa voidaan keskustella myös siitä, mitkä työhyvinvointiin liittyvät asiat kuuluvat työnantajan vastuulle. Mikä on työterveyshuolto ja kenelle se kuuluu? Millaisia eri järjestelyjä työpaikalla voidaan tai kuuluu tehdä niin että työskentely on mahdollista esim. joistakin fyysisistä rajoitteista huolimatta? Mikä on työntekijän vastuu omasta hyvinvoinnista työssä?

Tarvikkeet: Tietokone ja videotykki tai Mielenterveyden käsi -kuva tulostettuna.

Liite: Mielenterveyden käsi

Lisämateriaali:

Finlex: Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383. Haettu 20.2.2015.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>.

TE-palvelut: Työolosuhteiden järjestelytuki. Haettu 20.2.2015. http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonantajalle/loyda_tyontekija/tukea_rekrytointiin/tyoolosuhteiden_jarjestelytuki/index.html.

Työpaikalla toimiminen: Omasta työhyvinvoinnista huolehtiminen

Lähde:

Suomen Mielenterveysseura: Mielenterveyden käsi. Haettu 7.1.2015.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>.