



Harjoitus: Työhyvinvoinnin perusedellytykset

Miksi?

Tunnistat, mitkä asiat työssäsi tukevat hyvinvointiasi ja mitä olisi hyvä parantaa. Pohdit, miten asiaa voisi tarvittaessa kehittää.

Miten?

Alle on listattu työhyvinvoinnin perusedellytyksiä. Pohdi, miten listan kohdat vaikuttavat sinun hyvinvointiisi ja työssä suoriutumiseesi.

Työolosuhteisiin liittyviä

- Oikeudenmukaiset käytännöt
- Asianmukainen palkkaus
- Selkeä tehtäväkuva
- Kattava perehdytys
- Kohtuullinen työmäärä
- Siistit ja terveelliset työolosuhteet
- Tarkoituksenmukaiset työvälineet
- Mahdollisuudet kehittyä työssä
- Turvallinen työilmapiiri
- Mahdollisuus palautua työpäivien aikana ja välissä
- Johdonmukainen ja reilu johtaminen
- Mahdollisuus saada tukea, jos jaksaminen vähenee

Työntekijään liittyviä

- Oma suhtautuminen työhön
- Terveelliset elintavat
- Riittävä osaaminen työtehtävien tekemiseen
- Stressinhallintataidot
- Kyky pyytää ja ottaa vastaan apua tarvittaessa

Pohdi sitten seuraavia asioita

- Mikä listan kohdista vaikuttaa työhyvinvointiisi eniten juuri nyt?
- Onko kyseessä asia, josta voit päättää tai ainakin vaikuttaa?
- Voisiko joitain kohtia kehittää?
- Jos voisi, mistä voisit saada tukea asian muuttamiseen? Voiko apuna olla työkaveri, esihenkilö, henkilöstöhallinto tai työterveyshuolto? Tai olisiko esimerkiksi kouluttautumisesta hyötyä?

Halutessasi kirjoita pohdintojasi tähän. (Jatka tarvittaessa arkin kääntöpuolelle)