



Harjoitus: Palautumisbingo

Miksi?

Harjoituksen avulla hahmotat, että palautumista voi edistää monenlaisilla pienilläkin teoilla.

Miten?

Alle on listattu erilaisia palautumista edistäviä pieniä tekoja, joita voit tehdä työpäivien aikana tai niiden välissä. Kokeile, montako teoista saat tehtyä viikon aikana.

Voit myös lisätä listalle asioita, jotka olet huomannut omaa hyvinvointiasi vahvistaviksi.

Olet todennäköisesti tehnyt suurimman osan listan asioista. Harjoituksen tarkoitus ei ole opettaa uusia asioita, vaan muistuttaa kokeilemaan eri tekoja.

Työkuormituksen vähentäminen

- Varaa aikaa jonkin työhön liittyvän asian harjoittelemiseen
- Kerro esihenkilöllesi jostain vaikeaksi kokemastasi työtilanteesta
- Järjestele työympäristöäsi häiriöttömämmäksi
- Kirjoita itsellesi ylös päivän kolme tärkeintä työtehtävää
- Pyydä työkaverilta apua
- Tarkasta, että työasentosi ovat ergonomisia

Rentoutuminen

- Tee jokin rentoutus- tai hengitysharjoitus
- Rentoudu musiikin avulla
- Nauti kupillinen teetä tai muuta rauhoittavaa juomaa ilman häiriöitä
- Mene luontoon ja kuuntele sen ääniä 10 minuutin ajan
- Käy saunassa tai uimassa
- Laita älylaitteet pois viimeistään 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa

Kehosta huolehtiminen

- Vaihda työasentoa kolme kertaa
- Tee taukojumppaa yksin tai työkaverin kanssa
- Kokoa ateria lautasmallin mukaan
- Käy lounastauon aikana lyhyellä kävelyllä
- Venyttele tai joogaa
- Mene nukkumaan tuntia aiemmin kuin tavallisesti

Ihmissuhteet

- Soita työpäivän jälkeen ystävälle tai sukulaiselle
- Pyydä työkaveri mukaan tauolle
- Kirjoita postikortti tai lähetä kirje
- Kysy työkaverilta, mitä hänelle kuuluu ihan oikeasti
- Ehdota työkaverille jonkin asian tekemistä yhdessä

Luovuus ja harrastaminen

- Piirtele tai kirjoita ilman ennakkoon päätettyä tavoitetta
- Tee jotain, mistä olet nauttinut, mutta jota et ole aikoihin tehnyt
- Lue kolme sivua kirjaa, joka ei liity työhösi
- Kokeile jotain uutta reseptiä
- Tee puoli tuntia ulkotöitä
- Yllätä läheisesi