



Harjoitus: Työhyvinvoinnin liikennevalot

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla voit muistuttaa itseäsi jaksamisestasi huolehtimisen tärkeydestä ja keinoista.

Miten?

Voit tehdä harjoituksen alla, tai paperille.

Luo sitten itsellesi työhyvinvoinnin liikennevalot. Kirjoita ylös työhyvinvoinnin, stressin ja uupumuksen tunnusmerkkejäsi:

Vihreä: Mistä tunnistat, että työhyvinvointisi on hyvällä tasolla? Miten tämä näkyy sinulle itsellesi? Entä läheisillesi? Huomaako asian myös esimerkiksi kalenteristasi tai vapaa-ajan käytöstäsi?

Keltainen: Mistä tunnistat, että voimavarasi ovat vähenemässä? Miten huomaat sen kehossasi? Entä mielessäsi? Mistä työkaverisi voisivat huomata asian?

Punainen: Mistä tunnistat, että voimavarasi ovat jo aivan loppumassa? Mitä kaikkea tärkeää elämästäsi silloin jää pois?

Tarvittaessa palaa osion 1. teksteihin työhyvinvoinnin, stressin ja uupumuksen tunnusmerkeistä ja pohdi, mitkä työhyvinvoinnin ja pahoinvoinnin merkeistä kuvaavat juuri sinua.

Kun olet tunnistanut tunnusmerkkisi, kirjoita itsellesi muistiin muutama kullekin jaksamisen tasolle sopiva teko, jolla voit vahvistaa ja suojata voimavarojasi.

Voit halutessasi piirtää itsellesi liikennevalot jaksamisestasi muistuttamaan. Laita lopuksi liikennevalot näkyville tai talteen jonnekin, mistä voit helposti palata niiden äärelle.

Työhyvinvoinnin liikennevalot

Vihreä

Kirjoita itsellesi muistiin tunnusmerkkejä, joista huomaat työhyvinvointisi olevan hyvällä tasolla.



Keltainen

Kirjoita seuraavaksi jaksamisen vähenemisen esimerkkejä. Näiden merkkien ilmetessä sinun on tärkeä vähentää kuormitusta ja vahvistaa voimavaratekijöitä.

Punainen

Kirjaa kolmanneksi muistiin, millaisia oireita alat kokea, kun voimavarat ovat loppumaisillaan.

Seuraavaksi kirjoita muistiin, mitkä ovat kullakin tasolla tärkeimpiä tekoja, joilla saat lisättyä ja vahvistettua voimavarojasi. Pohdi myös, kuka voisi auttaa sinua tässä.

Pohdintojasi