

Elvyttävät ympäristöt, terveys ja työhyvinvointi





Elvyttävät ympäristöt, terveys ja työhyvinvointi

Iltapäivä työhyvinvoinnin tukemiseksi

Työhyvinvoinnin kannalta tärkeä asia, sopiva työrytmi, ei välttämättä synny aivan luonnostaan. Jos työssä on jotain liikaa tai liian vähän, jotain liian vaikeaa tai liian helppoa, ihminen kuormittuu. Jatkuva liiallinen kuormitus on työn ilon vihollinen ja monesti myös tarvittavan elpymisen este.

Jatkuvan kuormituksen vallitessa luontevien elpymismahdollisuuksien rakentaminen työprosessien sisään saattaa olla vaihtoehto sairaslomien avulla pärjäämiselle. Elvyttävillä toimintaympäristöillä tarkoitetaan olosuhteita, joissa ihminen kokee palautuvansa oman arkensa kuormituksista tavallista paremmin. Jotta palautumista voi tapahtua, on voitava riisua työtaakka ja täyttää mieli kokonaan toisenlaisilla sisällöillä kuin mitä kuormitusolosuhteissa on tapahtunut. Lisäksi on tärkeää käydä läpi sopimatonta kuormitusta tuottaneita kokemuksia ja hyödyntää itselle sopivaksi räätälöityä elpymisympäristöä mielekkäästi ja suunnitelmallisesti.

Kurssin tarkoituksena on osallistujien terveyden ja työhyvinvoinnin tukeminen

- 1) Avaamalla näköaloja ympäristö- ja työpsykologiseen tapaan löytää mahdollisuuksia sekä oman että yhteisönsä työhyvinvoinnin parantamiseen ja
- 2) Aktivoimalla osanottajat oivaltamaan erilaisten toimintaympäristömuutosten merkitystä tämän tarpeen toteutumiseksi käytännössä.

Kohderyhmä

Koulutus soveltuu omatoimiseksi työn kuormittavuutta vähentäväksi metodiksi kaikille työelämässä mukana oleville henkilöille, ammatista tai asemasta riippumatta.

Ammatikseen työterveydenhuollossa tai työsuojelussa toimiville henkilöille koulutus antaa työvälineen purkaa työn kuormittavuutta asiakastilanteessa ja asiakasyhteisöissä.

Koulutuksen esimerkkiohjelma

Työskentely koostuu pienistä tietoisuista ja niiden ohjatusta soveltamisesta osallistujien omaan arkeen. Aihevalinnoissa huomioidaan sekä perustyötä tekevien että johtavissa asemissa olevien työntekijöiden tarpeet. Arvopohjana ovat suomalaisten kansankirkkojen keskeiset perusarvot.

12.15-14.00 Työskentelyjakso A: käydään läpi ympäristö- ja työpsykologisia avainnäköaloja terveyden ja työhyvinvoinnin tueksi ja elpymiseksi.

14.00-14.30 Kahvitauko

14.30-15.45 Työskentelyjakso B: tarkastellaan terveyden ja työhyvinvoinnin elpymistä toimintakykyä ja elämän tarkoitusta syventävänä kokonaisuutena.

Kouluttaja

Kouluttajana toimii PsL, psykologi Arto Mikkola.

Koulutuspaikka

Koulutus voidaan toteuttaa missä päin Suomea tahansa tai vaihtoehtoisesti Jyväskylässä, Vesalan kurssikeskuksessa (16 km Jyväskylästä).



Lisätiedot ja tarjouspyynnöt:

Jyväskylän Koulutuskeskus Oy

puh. (014) 215 217

faksi (014) 614 979

toimisto@jkk.fi

www.jkk.fi