



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Aivorauhasta hyvinvointia!

Tervetuloa mukaan!



Työterveyslaitos





Ajatusten aamujumppa



Mistä on hyvä työpäivä tehty

“sokerista, kukkasista,
etanoista, sammakoista”



Tutkimusasetelma

- Kaksi ammatillista oppilaitosta (Satakunta ja Pirkanmaa)
- Toiminnalliset työpajat, 55 ilmoittautunutta
- 31 eläytymistarinaa ja 260 päiväkirjamerkintää
- Laadullinen tutkimusote



Näiden aineistojen perusteella

Väitämme, että



Hyvä työpäivä on tehty

”Palauttavasta toiminnasta,
työn tauottamisesta,
kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin
edistämisestä,
uuden kokeilemisesta.”



Palauttavasta toiminnasta työpäivän aikana

- Taukojumppa
- Työasennon vaihtelut
- Portaat
- Kävely



Sopivasta tauottamisesta

- Lupa irrottautua, tauottaa, keskittyä
- Pelisäännöt itselle ja tiimille
- Taukojen kunnioitus
- Pystyvyyskokemus





Tovari. Puisto - Ilmaisia kuvia Suomesta

Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnin ymmärryksestä

- Työn hallinnan tunne
- Työnantajan tuki
- Tietoisuus mahdollisuuksista
- Vapaa-ajan palauttava toiminta



Uuden kokeilemisesta

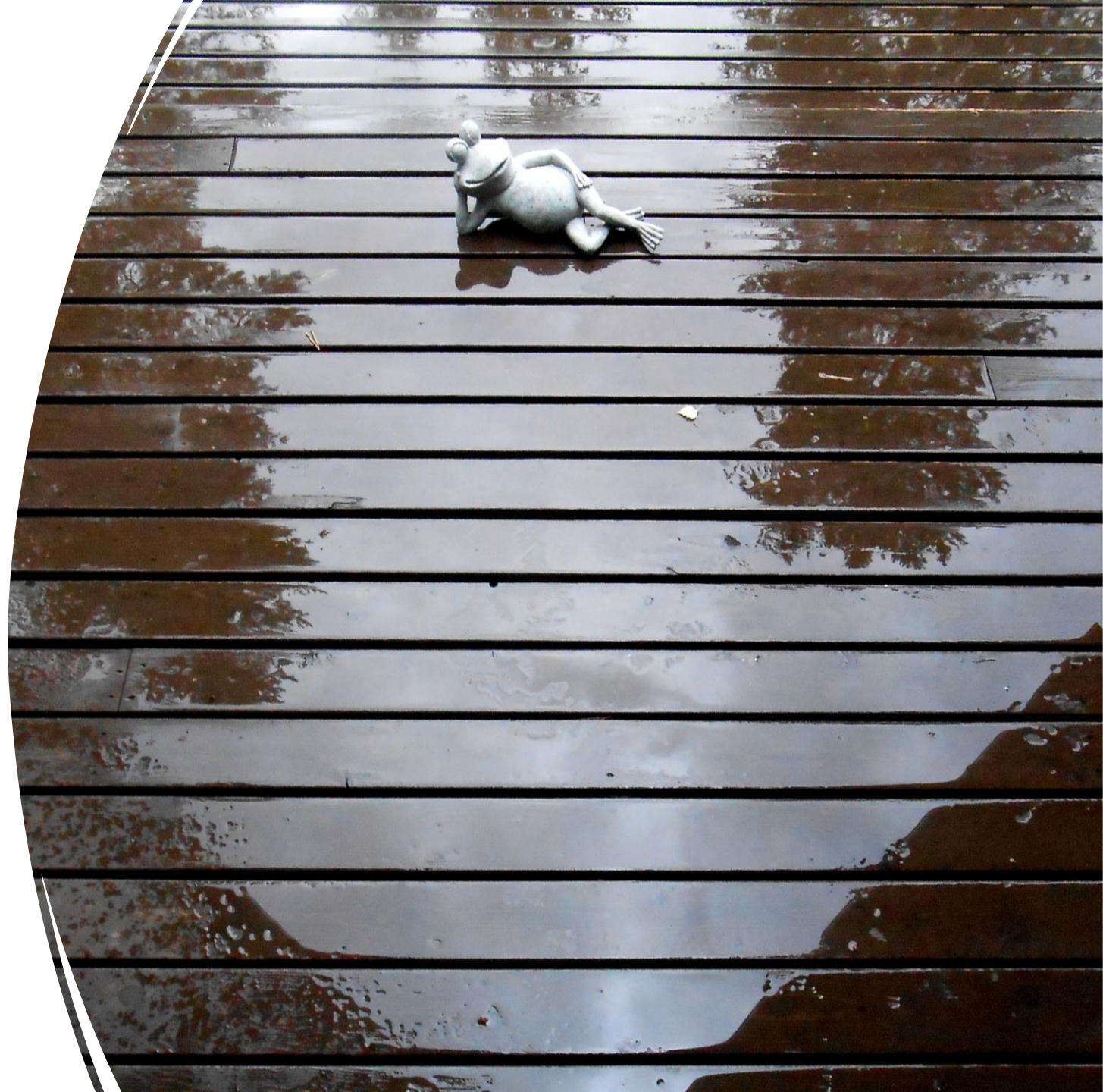
- Erilaiset välineet: tasapainolauta, jumppakeppi
- Aktiviteetit opetuksen oheen
- Odotteluaikojen hyödyntäminen
- Kokousten aikana työasentojen vaihtelut



Tauko

- Liikettä omaa kehoa kuunnellen

Tovari. Sammakko ei valita - Ilmaisia kuvia Suomesta



Hyvä työpäivä on tehty

”Palauttavasta toiminnasta,
työn tauottamisesta,
kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin
edistämisestä,
uuden kokeilemisesta.”



Tuliaisia
työpaikallasi?





Tuliaisia työpaikallasi

- Yhteisöhorisontti: yhteisen keskustelun ja sopimisen tarve
- Työergonomia ja palauttava toiminta
- Vaikutusmahdollisuudet: keskity siihen, mihin voit vaikuttaa
- Kokemuksiin puuttuminen

Kohti hyvinvoivempaa työpäivää!

Kiitos, kun olit mukana!

Lue lisää

<https://projects.tuni.fi/aivorauhaa/>

