

PALAUDU 5 viikossa – ohjelma päivittäiseen jaksamiseen ja työhyvinvointiin

Tiivistelmä

Digitaalisuus ja etätöiden lisääntyminen ovat asettaneet ihmisen kehon ja aivot uudenlaisen kuormituksen alle ja uupumisen määrä on lisääntynyt.

Kirja esittelee 5 viikon ohjelman, joka tarjoaa työkalut päivittäiseen jaksamiseen ja vireystilan itsenäiseen säätelyyn. **Ohjelma rakentaa palatumisen taitoa** ja puuttuu vaikeasti havaittaviin kuormituksiin.

Ohjelmalla lukija voi tasapainottaa henkilökohtaisen dynamiikan elementtejä. Ohjelmaa voi suorittaa missä vain, vaikka normaalin työpäivän aikana ja se parantaa välittömästi kykyä keskittyä ja tarttua asioihin.

Ohjelmalla voidaan tarvittaessa todentaa työntekijän ja koko organisaation dynaaminen tapa käyttää voimavarojaan. Palautumisen mittaamiseen kirja tuo energiadiagrammin, jolla kerättyä dataa organisaatiot voivat hyödyntää työhyvinvoinnin parantamisessa.

Sisällysluettelo

Ahtaasta vapauteen 10

Johdanto 13

Kuinka käytän tätä kirjaa? 17

Palautuminen, mitä se on? 18

METHOD PUTKISTO FIRE UP -ohjelma 41

VIKKO 1 55

Keskittymiskyky paremmaksi 57

VIKKO 2 67

Hengitys virtaavaksi 69

VIKKO 3 81

Uneliaasta skarpiksi 83

VIKKO 4 97

Lihakset joustaviksi, lisää iskukykyisyyttä 99

VIKKO 5 119

Aika hallintaan 121

Dynamiikka-analyysi ja energiadiagrammit 137

Tulokset, niiden arviointi 139

Dynamiikka-analyysi 146

Näin minä palaudun 150

Onnea matkaan! 155

Kirja julkaistaan 15.8.2023.

Työsuojelurahasto on osallistunut hankkeen rahoittamiseen.