

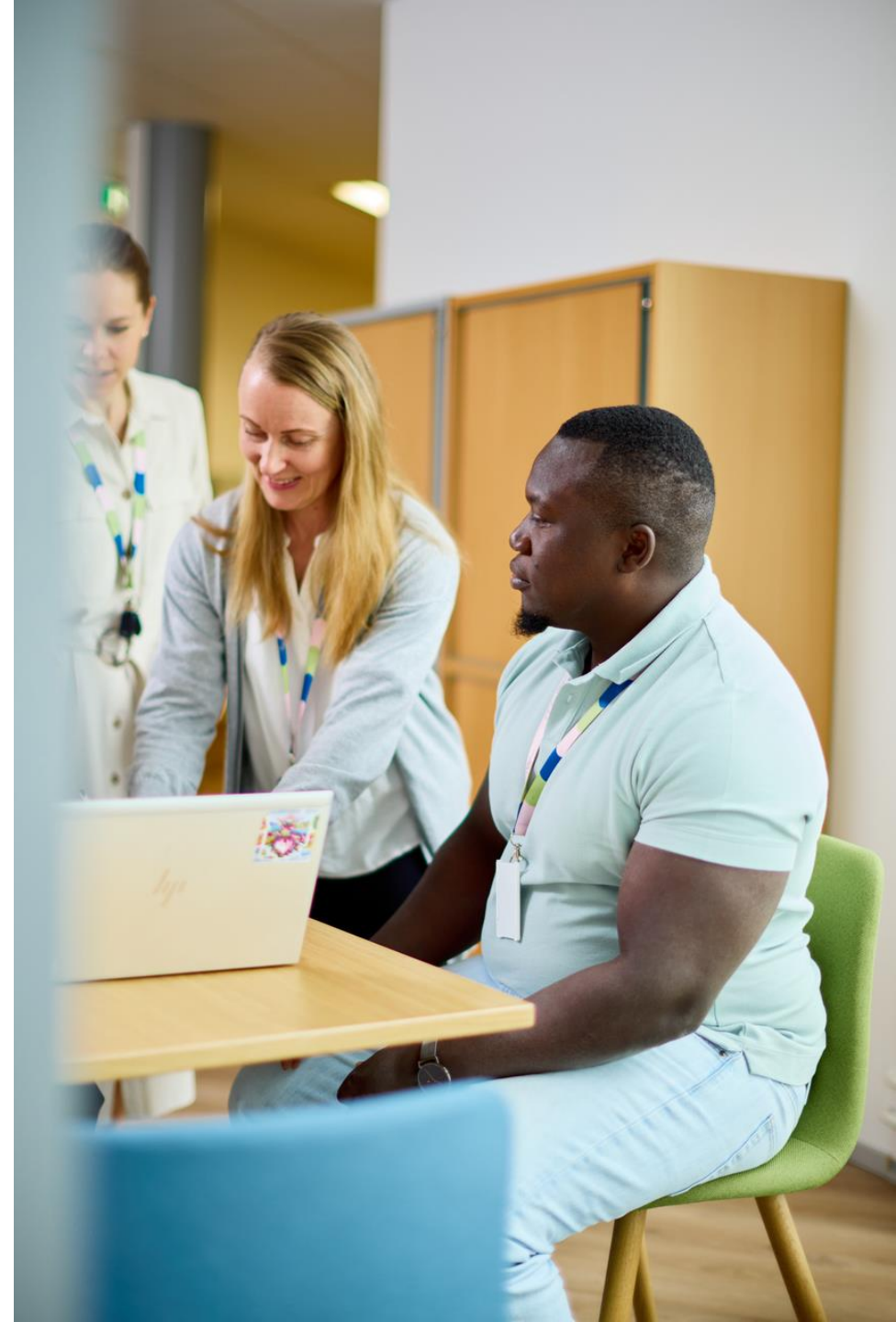
Mielihyvin duunissa 2.0 (RRP5)

1.1.2025-31.12.2025

Työssäjaksaminen ja palautuminen -työpaja

Turvallinen kohtaaminen – muistutuksia työpajatyöskentelyyn

1. Huolehditaan osaltamme, että keskustelussa **kaikki saavat mahdollisuuden puhua ja tulla kuulluiksi**.
2. **Kunnioitetaan** toisten mielipiteitä – jokaisen mielipide on **arvokas**. Ethän tyrmää tai vähättele ja eri mieltä ollessasi argumentoi **rakentavasti** –perustelethan näkemyksesi.
3. Annetaan muiden käyttää puheenvuoronsa loppuun.
4. Käytetään kieltä, joka on **ymmärrettävää kaikille** keskustelussa mukana oleville.



Mitä ajatuksia työpajan aiheesta?

Mitä ajatuksia
palautuminen ja
työssäjäksäminen
herättää?



Kuormittuminen ja palautuminen

Kuormittuminen ja palautuminen

Työskentelyn tavoitteet

- ✓ Avoin ja yhteisöllinen keskustelu
- ✓ Yhteinen päätöksenteko kehittämistarpeista
- ✓ Toimenpiteiden valikointia, kehittämistarpeiden seurantaan ja vaikutuksiin liittyen
- ✓ Seuraavan tarkastelu ajankohdan sopiminen



Työpajan toteutus

Työskentelyn vaiheet

-  Parityöskentely
-  Pienryhmätyöskentely
-  Keskustelujen kokoaminen

Työskentelyn eteneminen

-  Fläppi ja post-it laput
-  Vaikuttamisen kehät
-  Yhteinen valikointi & sitoutuminen



Mitä kuormitus on?

Kokonaiskuormittuminen tarkoittaa **fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutusta**, joka voi ilmetä väsymyksenä, univaikeuksina, ahdistuksena ja ärtyneisyytenä.

Kokonaiskuormituksen merkit voivat olla:

- **Fyysisiä:** Päänsärky, lihasjännitys, yms.
- **Psyykkisiä:** Ahdistus, masentuneisuus, yms.
- **Sosiaalisia:** Eristäytyminen, ihmissuhdeongelmat, yms.

Kuormittumisen tunnistamiseen voidaan käyttää omia tunteita, toisten palautetta, standardoituja oirekyselyjä tai älylaitteiden mittareita

Parityöskentely

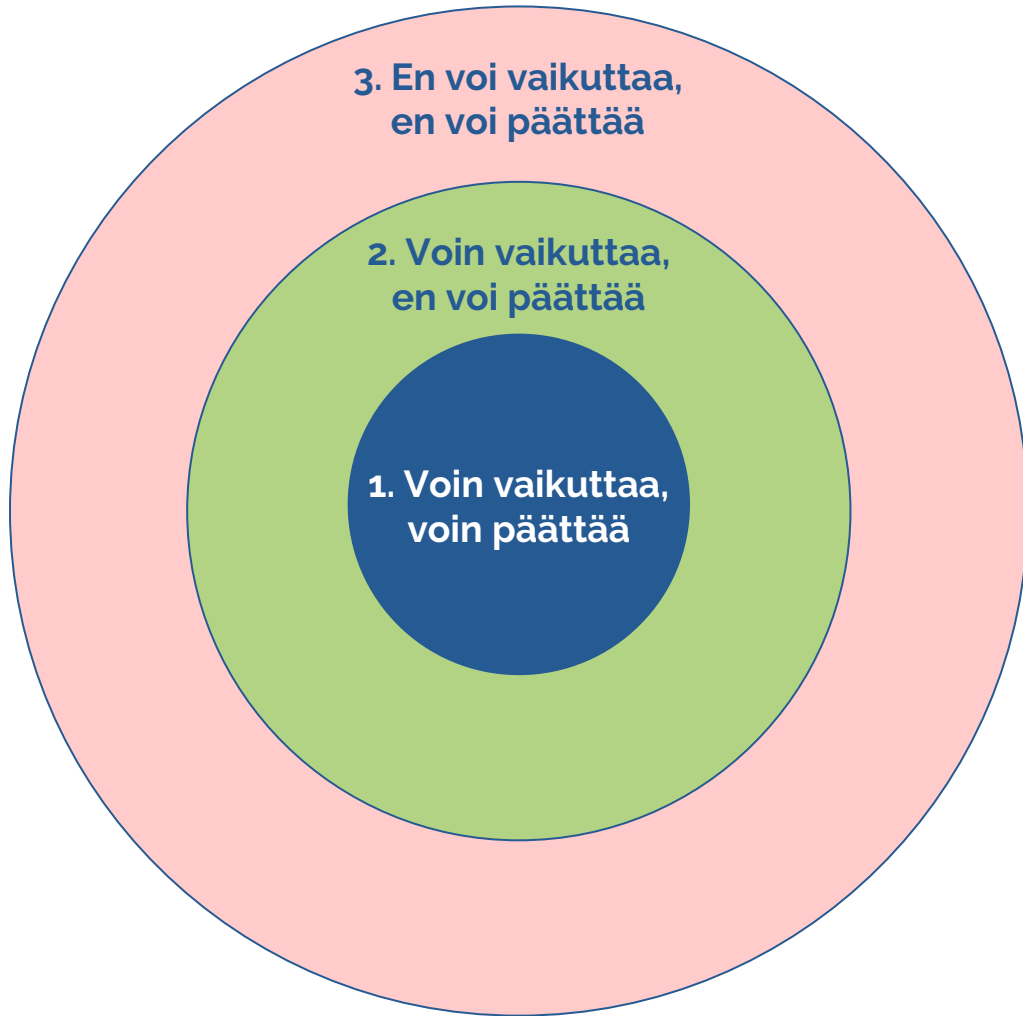
1. Keskustelkaa pareittain (10min):

- Miten fyysiset ja psyykkiset oireet ilmenevät sinulla?
- Mitkä käytösmallit tai tuntemukset viittaavat kuormitukseen?

2. Kirjatkaa (5min):

- Millä tavoin tunnistat kuormitusta itsessäsi tällä hetkellä?

Vaikuttamisen kehät



1. Voin vaikuttaa, voin päättää:

Vaikutus- ja päätösvaltani sisäpuolelle kuuluvat asiat, valinnat, tahtotilat ja toimenpiteet

2. Voin vaikuttaa, mutta en voi päättää:

Minun omalla vaikutusalueella olevat asiat, joihin minulla ei ole päätösvaltaa.

3. En voi vaikuttaa, en voi päättää:

Minun oman vaikutus- ja päätösvaltani ulkopuolelle jäävät asiat, tapahtumat ja toimenpiteet.

Pienryhmätyöskentely

1. **Keskustelkaa** paritehtävän nostoista (10-15min):
2. **Pohtikaa ryhmässä**, miten yksilö voi vaikuttaa vapaa-ajalla omaan (10min)
 - fyysiseen palautumiseen?
 - psyykkiseen palautumiseen?
 - sosiaaliseen palautumiseen?
3. **Kirjatkaa** jokaisesta osa-alueesta vähintään 3 asiaa ylös. (10 min)
→ Viekää nämä vaikuttamisen kehille

Mitä otan mukaani tästä työpajasta?

- Mitä huomioita pienryhmistä tuli?
- Mitä uutta sain työpajasta?
- Mitä otan mukaani tästä työpajasta oman arkeeni?
- [Palautumiskeinojen tukilista.pdf](#)



Kiitos

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyväarkikaikille



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU