TYÖYHTEISÖ JA TYÖHYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi työelämässä – kestävää työelämää rakentamassa

Hinta	850€ + alv 25,5 %

Tavoite

Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa mielen hyvinvointia ja työssä jaksamista. Osallistujat saavat käytännön työkaluja kuormituksen tunnistamiseen, palautumisen tukemiseen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Koulutuksen avulla tiimit ja työyhteisöt oppivat rakentamaan yhdessä kestävämpää työelämää.

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu tiimeille ja työyhteisöille, jotka haluavat vahvistaa hyvinvointiaan, ehkäistä kuormitusta ja löytää uusia toimintatapoja arjen jaksamisen tueksi.

Toteutus

- Kesto: 4 h
- Toteutusmuoto: Lähikoulutus, yhtenä kokonaisuutena
- Tyyli: Toiminnallinen ja osallistava – sisältää harjoituksia, keskustelua ja käytännön työkaluja

Koulutuksen sisältö

- Hyvinvoinnin vahvistaminen yhdessä – tiimin toimintamallit ja kehityspolku eteenpäin
- Mielen voimavarat ja kuormitustekijät – mistä hyvinvointi rakentuu ja mikä sitä kuormittaa
- Palautuminen työssä – keinot latautua arjessa ja työpäivän aikana
- Tunteet ja vuorovaikutus – miten vahvistaa yhteisön psykologista turvallisuutta ja yhteistyötä

Hyödyt

Työyhteisö saa työkaluja kestävän jaksamisen rakentamiseen

Tiimi tunnistaa paremmin oman kuormituksensa ja voimavaransa

Käytännön keinoja palautumiseen työpäivän aikana

Yhteisön vuorovaikutus ja yhteistyö vahvistuvat

Tiesitkö?

- 48 % suomalaisista työntekijöistä ei palaudu riittävästi työpäivän aikana (Työterveyslaitos 2023)
- Mielen hyvinvoinnin haasteet näkyvät suoraan sairauspoissaoloina ja työtehon laskuna
- Työelämän tutkimusten mukaan palautumisen puute on yksi keskeisistä syistä työssä uupumiseen – siksi sen vahvistaminen on ratkaisevan tärkeää

Ota yhteyttä

Varaa koulutus tiimillesi ja lähdetään yhdessä rakentamaan kestävämpää työelämää.

Lisätiedot

Maija Tuomola

opettaja

+358 469215305

maija.tuomola@lhkk.fi