

**Di
otk**

TYÖHYVINVOINTI

Maaseutuyrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen –hanke
2019-2021

TYÖUUPUMUS

- * Kehittyä pitkittyneen stressin seurauksena
- * Koostu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynistyneisyydestä, ammatillisen itsetunnon laskusta

TYÖHOLISMI

- * Pakko tehdä ja ajatella työtä
- * Ylenpalttinen halu tehdä työtä
- * Vaikeus irrottautua työstä vapaa-ajalla

**TYÖHÖN LIITTYVÄT
KIELTEISET
TUNNETILAT**

TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN

- * Vahvana tunteena on tyytymättömyys työhön
- * Työ ei tunnu mielekkäältä eikä tarjoa haasteita ja työhön lähteminen on vaikeaa
- * Työtehtäviä ei koeta mielenkiintoisiksi

**TYÖHÖN LIITTYVÄT
KIELTEISET
TUNNETILAT**

TYÖHÖN LIITTYVÄT MYÖNTEISET TUNNETILAT

TYÖN IMU

- * Koostuu työntekijän energisyyden, sitoutuneisuuden ja pystyvyyden kokemuksista
- * Tunne- ja motivaatiotila, jossa työntekijä kokee tarmokkuutta, omistautumista ja työhön uppoutumista



TYÖHÖN LIITTYVÄT MYÖNTEISET TUNNETILAT

TYÖTYTYVÄISYYS

- * Työhön liittyvä myönteinen asenne
- * Kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä
- * Usein tyytyväisiä ollaan työpaikan ihmissuhteisiin ja omiin työsaavutuksiin



TYÖN MERKITYS

» Työn vaatimusten ja epävarmuuden lisääntyessä se, miten työntekijät voivat työssään on yhä merkityksellisempää sekä työntekijöiden elämänlaadun ja terveyden kuin työorganisaatioien menestyksen kannalta





Tarja Tuovinen-Rakko

TYÖN MERKITYS

» Mitä energisempiä, omistautuneempia ja keskittymiskykyisempiä työntekijät ovat, sitä tuottavampia ja uusiutumiskykyisempiä työntekijät ovat

Työpaikoilla kannattaisi tavoitella työn imua



MIETI HETKI

- 1. Pohdi, miten voit työssäsi tällä hetkellä. Mitkä kaikki asiat hyvinvointiisi vaikuttavat? Entä huomaatko työhyvinvointisi vaihtelevan eri päivinä? Millaiset tekijät siihen vaikuttavat?**
- 2. Kenen vastuulla ajattelet työhyvinvoinnin olevan? Mikä on työntekijän itsensä, työyhteisön ja johdon vastuulla? Mitä sinun on mahdollista tehdä oman hyvinvointisi ja toisaalta työtovereittesi hyvinvoinnin puolesta?**

KIITOS!



- » Hanke järjestää ryhmätapaamisia erilaisista työhyvinvointiin liittyvistä teemoista
- » Työnohjaus mahdollisuus pienryhmille tai yksittäisille työntekijöille.
- » Yhteystiedot: projektipäällikkö Katja Nuottila 050 454 6522 katja.nuotila@diak.fi

LÄHTEET

- » Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet 2017. Anne Mäkikangas, Saija Mauno ja Taru Feldt (toim.)
- » Järki töihin! Parempien työtapojen kehittämisosas 2019. Sami Paju, Tapani Riekkö ja Virpi Oinonen
- » Ratkaisukeskeisiä perusmenetelmiä muutosprosessien ohjaajille. Sirkka Ruutu ja Raija Salmimies

