

# Vinkkejä työssä jaksamiseen

## Tietoinen läsnäolo

- ✓ Huomaa ja tiedosta työpäivän tapahtumat ja pysähdy niissä hetki Keskity yhteen tehtävään kerrallaan.
- ✓ Lisää tietoisuutta hengittämällä muutaman rauhallisen syvähengityksen työtehtävien välissä.
- ✓ Taukojumppa auttaa pysähtymään ja aistimaan kehon tuntemuksia.

## Työnkuvan selkeys ja mielekkyys

- ✓ Selkeä työnkuva ja tavoitteet sekä kohtuullinen työmäärä auttavat jaksamaan.
- ✓ Työn mielekkyys, merkityksellisyys ja riittävä osaaminen voimaannuttavat työntekijää.
- ✓ Työhön perehdyttäminen ja työn tekemiseen saatu tuki ovat tärkeitä.
- ✓ Työntekijää motivoivat mahdollisuudet vaikuttaa työn sisältöön sekä työssä kehittymiseen.

## Työstä palautuminen

- ✓ Palautuminen työpäivän jälkeen ja työpäivän aikana lisäävät työssä jaksamista.
- ✓ Suunnitelmallisuus, rutiinit ja työtehtävien rajaaminen vaikuttavat parempaan jaksamiseen.
- ✓ Kiireisenäkin hetkenä ota pieni hetki itsellesi: hengitä syvään, pyöritä hartioita ja sulje silmät hetkeksi.
- ✓ Anna vapaa-ajalla työrauha itselle ja työkavereille; älä vilkuile sähköposteja.
- ✓ Vuosiloman jaksotuksella voit vaikuttaa palautumiseen: toiselle sopii pidempi ja toiselle usempi lyhyt lomapätkä.
- ✓ Pohjusta vapaalta palaamista listaamalla tulevia työtehtäviä, näin työhön palaaminen on sujuvampaa.
- ✓ Nauti vuodenajasta ja elämästä lomien jälkeenkin.

## Tasa-arvo

Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen työelämässä on tärkeää. Työssä jaksamista tukee työyhteisön johdonmukainen arvopohja, joka ohjaa työkulttuuria. Jokaiselle on tärkeää tulla kohdatuksi arvostavasti, kunnioitavasti, tasa-arvoisesti ja tasapuolisesti kohdeltuna.

## Työympäristö

- ✓ Viihtyisä työtila, hyvä työergonomia ja toimivat työvälineet parantavat toimintatapoja ja olosuhteita. Nämä ovat suoraan yhteydessä työn tuottavuuteen ja työturvallisuuteen.
- ✓ Kokonaisvaltainen ergonomia huomioi ihmisen tarpeet ja tukee työssä onnistumista, mikä edistää terveyttä ja hyvinvointia.
- ✓ Huomioithan työrauhan muille samassa työtilassa oleville.

## Työn tauottaminen

- ✓ Jokaisella työntekijällä on oikeus taukoihin työpäivän aikana. Tauot auttavat tasaamaan työmuistin kuormitusta, joten varmista, ettei taukoihin liity suorittamista tai multitaskaamista.
- ✓ Tärkeää on löytää itselle sopivimmat palautusmenetelmät, esimerkiksi lounastreffit voivat olla oiva hetki vaihtaa kuulumisia tai voit vastavuoroisesti viettää hektisen työpäivän sisällä oman rauhallisen puolituntisen.
- ✓ Raitis ilma piristää.
- ✓ Työnantajan järjestämät työhyvinvointipäivät auttavat työyhteisöä lisäämään mielen hyvinvointia.

## Terveelliset elämäntavat

- ✓ Terveellisillä elämäntavoilla on positiivinen vaikutus työmuistin toimintaan ja työssä jaksamiseen.
- ✓ Tärkeimmät terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tekijät ovat terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio, liikunta, riittävä uni sekä päihtetömyys.
- ✓ Terveelliset elämäntavat pidentävät elämää ja lisäävät terveitä vuosia.
- ✓ Mikäli työstä palautuminen on hankalaa, voit hakea itsellesi apua ja tukea työterveydestä.