

Hyvinvointia  
työstä

Joka päivä!



# Kattava mikro-oppimisen kirjasto työssä oppimisen tueksi

Mikro-oppiminen on joustava digitaalinen tapa kehittää omaa osaamistasi oikea-aikaisesti, pieniä sisältökokonaisuuksia hyödyntäen ja opittua käytäntöön nopeasti soveltaen.

## Mikro-oppimisen kirjastossa on jokaiselle jotain!

Tuntuuko, ettei osaamisen kehittämiseksi löydy aikaa? Kaipaatko nopeasti hyödynnettäviä, konkreettisia ideoita ja vinkkejä työhyvinvointiin, työturvallisuuteen, työn muutokseen ja työhyvinvoinnin johtamiseen? Tämä kaikki löytyy mikro-oppimisen kirjastosta. Tutustu teemoihin seuraavalla sivulla ja tilaa kirjasto käyttöösi.

Voit hankkia mikro-oppimisen kirjaston myös työyhteisösi käyttöön vaikka vuodeksi kerrallaan. Yksittäisiä sisältökokonaisuuksia voidaan räätälöidä omalle oppimisalustallenne.

Ota yhteyttä, keskustellaan Teille sopivasta toteutusvaihtoehdosta tarkemmin!

## Pedagogiset periaatteet

Kaikissa sisällöissämme noudatamme Työterveyslaitoksen pedagogisia periaatteita.



Tavoitteellisuus



Yhteisöllisyys



Kannustava  
arviointi



Sovellettavuus



Tutkittu tieto



Selkeys

## FAKTAT

**SISÄLLÖT:** Sisältöjä yli 40, kirjasto täydentyy koko ajan.

**OPISKELUAIKA:** 5-10 min./sisältökokonaisuus

**HINTA:** Kirjasto yksittäiselle henkilölle 195e/6kk (+alv). Ryhmille kysy tarjous!

**RÄÄTÄLÖINTI:** Teemme sisältöjä myös toiveidenne mukaan. Yksittäisten sisältökokonaisuuksien räätälöinti omalle alustalle.

## OTA YHTEYTTÄ

**Miia Vahlsten**  
Kehittämispäällikkö  
miia.vahlsten@ttl.fi  
+358 50 354 6880

**Johanna Jalava**  
Tuotepäällikkö  
johanna.jalava@ttl.fi  
+358 50 470 7824

## SISÄLTÖESIMERKKEJÄ:

### TYÖELÄMÄN MUUTOS

Hybridityö, etätö vai läsnätyö  
Työtapoja kannattaa miettiä koronan jälkeen  
Resilientin organisaation toiminta  
Resilientin organisaation tunnusmerkit  
Ihmisen vahvuudet tekoälyn aikakaudella  
Resilienssi kriisitilanteessa  
Työelämätaidot 2030-luvulla  
Urajumi tuntuu umpikujalta

### TYÖHYVINVOINTI

Miten ylitän tuunaamisen esteet?  
Ajanhallinta etätöyssä  
Häiriöt, keskeytykset ja tietotulva  
Tietotulvaa voi oppia hallitsemaan  
Työn ja muun elämän yhteensovittaminen  
Paitsi jäämisen pelko (FOMO)  
Tunnekuorma kasvaa vaivihkaa  
Mitä työn tuunaaminen on?  
Mistä tunnistan työpaikkakiusaamisen?  
Palautuminen - Lisää tunteja kalenteriin  
Palautuminen - Liikunta  
Kolme tapaa palautua  
Palautuminen - Alkoholi  
Työaikakulttuuri asiantuntijatyössä  
Ajanhallinta - Keskeytysten kasaantuminen  
Ajanhallinta - Asiantuntijan ajankäytön ongelmat  
Palautuminen - Muutospolku  
Palautuminen - Ravitseminen  
Mitä työstressi on?  
Ajanhallinta - Kirkasta ydintehtävät  
Palautuminen - Uni  
Ajanhallinta - Moniajo

### TYÖTURVALLISUUS

Työntekijällä on oma työturvallisuusvastuunsa  
Riskinarvioinnin perusteet  
Turvallisuusviestintä pätkinäkuoressa  
Tunnista uhkaava tilanne  
Reaktiot uhkaavaan tilanteeseen  
Henkisen ensiavun keskustelumalli  
Näin riisut kertakäyttöiset suojakäsineet  
Tulppasuojainten asennus

### JOHTAMINEN

Työkykyjohtamisen perusteet  
Miten lisätä työn imua?  
Työhyvinvointijohtaminen strategian osana  
Hyödyt irti työhyvinvointikyselystä  
Miten esihenkilö on mukana työterveysneuvottelussa  
Kriittiset menestystekijät

**TUOTAMME  
LISÄÄ  
SISÄLTÖJÄ  
TOIVEIDEN  
MUKAAN**

## PYYDÄ ESITTELY TAI TARJOUS

Koulutus voidaan räätälöidä työpaikan omien tarpeiden mukaan. Pyydä tarjous työyhteisöllesi tilauskoulutuksesta ja saat tietoa, miten koulutus sopii parhaiten työpaikallesi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



[www.ttl.fi/koulutus](http://www.ttl.fi/koulutus)



[koulutusinfo@ttl.fi](mailto:koulutusinfo@ttl.fi)



p. 030 4741 (vaihde)