



## Psykologinen palautuminen ja stressinsäätely työyhteisössä

Koulutus tarjoaa tiiviin, ajankohtaiseen tutkimustietoon pohjautuvan tietopaketin ja yhteistä keskustelua psykologisesta palautumisesta ja stressinsäätelystä. Palautumisen kehittäminen tukee työhyvinvointia ja voi auttaa omalta osaltaan myös ehkäisemään työuupumusta, joka on valitettavan yleinen, työkykyä rajoittava haaste. Etä- ja hybridityö ovat tuoneet uusia haasteita palautumiseen ja työn ja vapaa-ajan välillä tasapainoiluun, joihin tässä koulutuksessa etsimme yhdessä ratkaisuja.

### Koulutuksen tavoite

Koulutus auttaa osallistujaa tunnistamaan palautumiseen liittyvät tarpeet sekä omassa elämässään että työyhteisössään. Koulutus antaa tukea palautumisen edistämiseen vapaa-ajalla ja työpäivän aikana ja tarjoaa keinoja edistää palautumista tukevaa kulttuuria työyhteisössä sekä tuunata työtä hyvinvointia tukevalla tavalla. Esihenkilönä toimivat oppivat, miten tukea työntekijöiden palautumista, mikä tukee työkykyä ja työssä suoriutumista.

### Koulutuksen sisältö

Koulutus sisältää kaksi kahden tunnin etäkoulutusta sekä omaan työhön liittyvän välitehtävän koulutusten välillä.

1. osa: Palautumisen perusteet ja oma palautuminen 14.3.2023 klo 14-16
2. osa: Palautumisen edistäminen työyhteisössä 18.4.2023 klo 14-16

### Kenelle koulutus on tarkoitettu?

Koulutus sopii HR, työsuojelutoimijoille, esihenkilöille ja johtajille sekä työhyvinvoinnin ammattilaisille.

### FAKTAT

#### Aika:

1. osa 7.2.2024 klo 14-16
2. osa 6.3.2024 klo 14-16

**Paikka:** Etäkoulutus

**Hinta:** 250,00 € + Alv. 24 %

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

### OTA YHTEYTTÄ

#### Anniina Virtanen

tutkija  
etunimi.sukunimi@ttl.fi  
+358 30 474 3160

#### Liisi Räikkönen

koordinaattori  
etunimi.sukunimi@ttl.fi  
+358 50 514 5367

# Ohjelma

## 1. Osa

7.2.2024  
klo 14-16

### Palautumisen perusteet ja oma palautuminen

- Mitä työstä palautuminen on ja mihin meistä jokainen tarvitsee sitä?
- Palautumiseen vaikuttavat työn vaatimukset ja voimavarat
- Stressireaktio kehossa ja mielessä
- Miten tunnistaa palautumisen tarve ja onnistunut palautuminen?
- Palautumisen tukeminen työpäivän aikana ja vapaa-ajalla
- Vireystilan säätely työpäivän aikana

## 2. Osa

6.3.2024  
Klo 14-16

### Palautumisen edistäminen työyhteisössä

- Palautuminen työyhteisössä: Millaiset asiat työyhteisössä vaikuttavat palautumiseen? Miten kiireeseen, stressiin ja palautumiseen suhtaudutaan työyhteisössä?
- Milloin kannattaa olla huolissaan alaisen tai työtoverin jaksamisesta?
- Miten työpaikalla voidaan yhdessä rakentaa paremmin palautumista ja työhyvinvointia tukevaa kulttuuria?
- Mitä minä esihenkilönä voin tehdä/voin ehdottaa esihenkilöni tekemän paremman palautumisen eteen?
- Työn tuunaamisesta keinoja palautumisen ja työhyvinvoinnin tukemiseen: Miten jokainen voi itse tukea jaksamistaan ja työn imuaan tuunaamalla työtään? Miten erityisesti esihenkilönä voi tukea työn tuunaamista myös työyhteisössä?

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

## TUTUSTU MUIHIN KOULUTUKSIIMME

Koulutuksemme tarjoavat ratkaisuja toimivaan työyhteisöön, turvalliseen työympäristöön ja työkykyisen työntekijän hyvinvointiin. Tervetuloa avoimiin koulutuksiimme tai pyydä tarjous tilauskoulutuksesta työpaicallesi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



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



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



p. 030 4741 (vaihde)