

## TYÖHYVINNONNIN AARREARKUN TYÖKALU

### Innostumisen pariporina

Työkalun tavoitteena on konkretisoida, miten henkilökohtaiset odotukset mielekkästä työstä ja oma asenne kohtaavat työssä.

#### Hyödyt

- Löydätte omia keinoja muokata työstä innostavaa ja näin lisätä omaa motivaatiota.
- Keskustelu työkaverin kanssa vahvistaa sosiaalisia voimavaroja. Työn sosiaaliset voimavarat ovat erityisen tärkeitä silloin, kun työ kuormittaa.
- Annatte itsellenne välittömän palautteen omasta työstänne.

#### Ohje työkalun käyttöön

1. Sopikaa työkaverin kanssa hetki keskustelulle (esimerkiksi 10 minuuttia) aamupäivälle ja iltapäivälle.
2. Keskustelkaa aamupäivällä työkaverisi kanssa vaikka aamukahvilla:
  - Mitä hyvää odotat tältä työpäivältä?
  - Mitä voin tehdä, jotta tämä odotus toteutuu?
3. Keskustelkaa iltapäivällä työkaverisi kanssa esimerkiksi ulkoillessa:
  - Toteutuiko työpäivään liittyvät odotuksesi?
  - Missä onnistuit tänään?

#### Vinkki:

Voitte sopia keskustelut myös viikon aikajänteellä eli ensimmäisen keskustelun maanantaille ja jälkimmäisen perjantaille.

#### INFO

#### Tarve

Jaksamisen ja motivation tukeminen

#### Kenelle

Jokaiselle työntekijälle

#### Kesto

10 + 10 minuuttia

#### Tarvikkeet

-

Työkalu on toteutettu Työterveyslaitoksen PEPPI – Varhaiskasvatuksen pitovoiman kehittäminen työhyvinvointijohtamisella -hankkeessa. Hanke on Euroopan unionin osarahoittama.

Lisätietoa hankkeesta:

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

