Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

TYÖHYVINVONNIN AARREARKUN TYÖKALU

Innostumisen pariporina

Työkalun tavoitteena on auttaa huomaamaan, miten oma asenne ja toiminta vaikuttavat työpäivän kulkuun ja sille asetettujen odotusten toteutumiseen. Tehtävä lisää onnistumisen kokemuksia ja kiinnittää huomiota pieniin, positiivisiin asioihin.

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
Osaamisen ja motivaation vahvistaminen

Kenelle
Jokaiselle työntekijälle

Kesto
10 + 10 minuuttia

KOKEMUKSIA TYÖKALUSTA

”Tämä työkalu jää elämään omaan arkeen. Porinan ohella tulee keskusteltua auki tuntemuksia, odotuksia ja päivän fiiliksiä sekä asetettua pieni tavoite. Tämän lisäksi tulee arvioitua päivää ja omia sekä tiimin onnistumisia.”

”Työkalun avulla oli helppo konkreettisesti havaita oman asenteen merkitys työn mielekkyyteen.”

”Työkalu oli helppo ja nopea toteuttaa. Se auttoi suuntaamaan ajatuksia myönteisesti jo aamusta. Työpäivään liittyvät hyvät odotukset pysyivät mielessä koko päivän ajan.”

”Tämän voisi toteuttaa koko tiimin voimin.”