Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

TYÖHYVINVONNIN AARREARKUN TYÖKALU

Kiitollisuuskuukausi

Työkalun tavoitteena on vahvistaa yksilön ja tiimin taitoja huomata hyviä asioita arjessa. Tiimin jäsenet kiinnittävät kuukauden ajan tietoisesti huomiota kiitollisuutta tuottaviin asioihin työssä ja työyhteisössä.

Hyödyt

- Lisää arvostusta työkavereita ja työtä kohtaan.
- Vahvistaa yhteisöllisyyttä.
- Lisää optimismia.

Ohje työkalun käyttöön

1. Keskustelkaa tiiminne kiitollisuuden aiheista neljässä peräkkäisessä viikkopalaverissa.
    - Yksilöpohdinta
      Muistele edellisten työpäivien tapahtumia ja mieti, mitä hyvää/positiivista olet työkavereiltasi saanut, ja mistä olet heille kiitollinen. Kirjoita tämä itsellesi muistiin.
    - Yhteinen keskustelu
      Jakakaa keskenänne omat kiitollisuuden aiheenne ja antakaa kiitosta toisillenne. Kirjatkaa asiat esim. kokousmuistioon.
2. Viidennessä viikkopalaverissa, kiitollisuuskuukauden jälkeen, tehkää yhteenvetoa ja arviointia.
    - Mistä asioista olette olleet kiitollisia? Tunnistakaa samalla tiiminne vahvuudet ja voimavarat.
    - Pohtikaa yhdessä, onko jokin muuttunut kiitollisuus-kuukauden myötä?

INFO

Tarve
Osaamisen ja motivaation vahvistaminen

Kenelle
Tiimille

Kesto
10 minuuttia viikoittain neljän viikon ajan + 30 minuuttia yhteenvetoon ja arviointiin