TYÖHYVINVONNIN AARREARKUN TYÖKALU

Palautumisen onnenpyörä

Työkalun tavoitteena on löytää itselle uusia psykologista palautumista tukevia keinoja vapaa-ajalle. Työkalu kannustaa kokeilemaan erilaisia palautumisen keinoja.

Hyödyt

- Vapaa-ajan palautumiseen kiinnitetään tietoisesti huomiota.
- Psykologinen palautuminen paranee.

Ohje työkalun käyttöön

1. Mieti jokaiseen palautumisen onnenpyörän (liitteenä) osaan yksi palautumisen keino, jota aiot kokeilla seuraavan vuoden aikana.
    - Millä lähdet liikkeelle?
    - Kuinka usein teet valitsemiasi asioita? Päivittäin, kerran viikossa, kerran kuukaudessa, harvemmin?
    - Milloin aloitat?
2. Arvioi kuukausittain palautumisen keinojen mielekkyyttä ja hyödyllisyyttä oman palautumisesi näkökulmasta.

Työkaluun liittyvä lisämateriaali

- Palautumisen onnenpyörä -pohja

INFO

Tarve
Jaksamisen tukeminen

Kenelle
Yksilötehtävä työntekijälle tai johtajalle

Kesto
20–30 minuuttia

Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

Palautumisen onnenpyörä



Lähde: Virtanen, Anniina: Psykologinen palautuminen (2021