Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

TYÖHYVINVONNIN AARREARKUN TYÖKALU

Palautumisen sanaselityspeli

Työkalun tavoitteena on tunnistaa uusia psykologista palautumista tukevia keinoja ja pohtia omaa palautumista.

Hyödyt

- Vapaa-ajan palautumiseen kiinnitetään huomiota.
- Psykologinen palautuminen vahvistuu.

Ohje työkalun käyttöön

1. Tulosta ja leikkaa sanaselityskortit ja sekoita ne. Käytä ajastimena puhelimen sekuntikelloa.
2. Muodostakaa 2–3 henkilön joukkueet.
3. Kussakin joukkueessa ensimmäinen pelaaja nostaa yhden kortin kerrallaan ja selittää sanan ryhmälleen. Aikaa on yksi minuutti. Saa myös näytellä.
    - Selitettävää sanaa tai sen osia ei saa sanoa missään muodossa. Jos näin vahingossa tapahtuu, selittäjä nostaa uuden kortin.
    - Selittäjä voi ohittaa yhden kortin välistä per kierros, mikäli sana on liian vaikea.
4. Kun ryhmän muut jäsenet ovat arvanneet sanan oikein, selittäjä nostaa seuraavan kortin. Selittäjä voi selittää niin monta korttia kuin minuutissa ehtii.
5. Laskekaa yhteen oikein arvatut kortit. Jokaisesta oikein arvatusta kortista saa yhden pisteen.
6. Peli päättyy, kun jokainen joukkue on pelannut esimerkiksi 2–3 kierrosta. Voitte itse päättää pelin keston.
7. Pelin lopuksi laskekaa pisteet yhteen. Eniten pisteitä kerännyt joukkue voittaa.
8. Pelin lopuksi keskustelkaa yhdessä palautumisesta:
    - Millä keinoin sinä palaudut työstä? Teetkö jotain erityistä, jos tunnet itsesi todella kuormittuneeksi?
    - Keksitkö itsellesi uuden palautumiskeinon psykologisen palautumisen mekanismien (liite) pohjalta? Voit saada idean myös pelistä tai muilta osallistujilta.

Työkaluun liittyvät lisämateriaalit

- Psykologisen palautumisen kuusi mekanismia
- Sanaselityspelin kortit

INFO

Tarve
Jaksamisen tukeminen

Kenelle /kesto
Tiimille 30 minuuttia
Työyhteisölle 30–45 minuuttia

Tarvikkeet
- Tulostetut ja leikatut sanaselityskortit
- Ajastin, esimerkiksi puhelimen sekuntikello

Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

Psykologisen palautumisen 6 mekanismia

1. Työstä irrottautuminen eli ajatusten siirtäminen pois työstä
2. Rentoutuminen
3. Uuden taidon oppiminen ja harjoittelu
4. Autonomia eli mahdollisuus päättää itse omasta vapaa-ajastaan
5. Merkityksellisyys eli mahdollisuus tehdä itselle tärkeitä asioita tai toimia omien arvojen mukaisesti
6. Yhteenkuuluvuus eli voimaannuttavat ihmissuhteet

Sanaselityspelin kortit 1

Ratsastus	Kokkaus	Lukeminen
Neulonta	Maalaus	Marjastus
Lukupiiri	Espanjan kieli	Rentoutuminen
Sauvakävely	Uuden reseptin kokeileminen	Leipominen
Kuntosali	Venyttely	Rullaluistelu
Pyöräily	Puun halaaminen	Avantouinti

Sanaselityspelin kortit 2

Karate	Mindfulness	Jooga
Äänikirjan kuuntelu	Päiväkirjan kirjoittaminen	Vapaaehtoistyö
Leikkiminen	Lautapeli	Puhelin äänettömälle
Puhelu kaverille	Puutarhatyöt	Hiljainen tunti
Ystävän yllättäminen	Onkiminen	Vaellus
Makkaranpaisto	Hiihto	Siivous

Sanaselityspelin kortit 3

Koiran ulkoiluttaminen	Kissan silittäminen	Tietoinen läsnäolo
Geokätköily	Suunnistus	Museossa käynti
Valokuvaus	Valokuvakirjan tekeminen	Matkan suunnittelu
Keskustelu läheisen kanssa	TV:n katselu	Radion kuuntelu
Sienestys	Teatteri	Syntymäpäivä-juhlat
Opiskelu	Hieronta	Kiireetön vapaa-aika

Sanaselityspelin kortit 4

Lavatanssit	Discotanssi	Balettitanssi
Shakki	Sukulaisten tapaaminen	Puutarhanhoito
Saunominen	Aamu-uinti	Meditointi
Ei aikatauluja	Valinnanvapaus	Yksinolo
Kielikurssi	Päiväunet	Sauna
Piknik	Mökkiviikonloppu	Palapeli

Sanaselityspelin kortit 5

Riippumatto	Kävely	Konsertti
Rauhoittuminen	Uni	Oma aika
Elokuva	Löhöily	Lomamatka
Sohvaperuna	Karkkipäivä	Hikiliikunta
Juoksulenkki	Haravointi	Sisustus
Remontointi	Kansalaisopisto	Askartelu

Sanaselityspelin kortit 6

Kivien maalaus	Korujen valmistus	Lintubongaus
Luontopäiväkirja	Stand up	Pakohuone
Metallinetsintä	Äänimalja-rentoutus	Sudoku
Tähtien katselu	Hidas aamu	Kuutamouinti
Uusi harrastus	Ystävä	Keskustelu
Unelmointi	Seinäkiipeily	Lumikenkäily