



TYÖN IMUA TYÖTÄ TUUNAAMALLA -verkkovalmennuksella hyvinvointia ja terveyttä

Tutkimukset osoittavat, että kun työntekijä itse aktiivisesti omista tarpeistaan käsin kehittää omaa työtään, hänen hyvinvointinsa ja motivaationsa kasvaa ja sitä kautta suorituksetkin paranevat. Kun työntekijä tuntee työn imua työssään, se näkyy koko työyhteisön ja organisaation menestyksenä asiakkaille sekä muille työntekijöille.

VERKKOVALMENNUKSEN HYÖDYT



TYÖ KEHITTYY

Taidot ja vahvuudet tulevat laaja-alaisemmin käyttöön.



TYÖTEHO PARANEE

Työn imu vahvistuu ja työsuoritukset paranevat.



PAREMPI KYKY TOIMIA

MUUTOSTILANTEISSA
Valmiudet toimia työn muutostilanteissa kehittyvät.



MOTIVAATIO KASVAA

Työn mielekkyyden ja palkitsevuuden lisääntyminen parantaa motivaatiota.

Työn imua työtä tuunaamalla -verkkovalmennus tarjoaa käytännön tuen uusien voimavarojen löytämiseen ja työn muokkaamiseen mielekkääksi sekä työhyvinvointia tukevaksi.

Valmennus sopii kaikille, jotka haluavat muokata omaa työtään vastaamaan paremmin omia tarpeita ja vahvuuksia sekä vahvistaa työn imua ja löytää uutta innostusta.

TYÖN IMUA TYÖTÄ TUUNAAMALLA

- VERKKOVALMENNUKSEN SISÄLTÖ

- Aloitus: Yhdessä opiskelun alkuun - johdatus verkkovalmennuksen rakenteeseen ja sisältöön.
- Tuunaajaksi: Syvennytään tarkemmin työn imuun ja työn tuunaamiseen.
- Voimavarat: Perehdytään työn voimavaroihin ja etsitään keinoja niiden lisäämiseen omassa työssä.
- Kuormitus: Tunnistetaan työn imuun vaikuttavat työn kuormitustekijät ja hahmotetaan tapoja niiden optimoimiseksi.
- Mahdollisuudet: Kartoitetaan, miten työtä tuunaamalla voi löytää ja lisätä innostusta herättäviä mahdollisuuksia omaan työhön.
- Näin tuunaan: Kerrataan yhdessä, millaisia tuunaamiskokeiluja olemme kukin tehneet ja mitä myönteisiä seurauksia olemme havainneet. Suunnataan katse kohti tulevaa – miten jatkan tuunaustani valmennuksen jälkeen.



JOUSTAVAA OPISKELUA

Opiskelu on paikasta ja ajasta riippumatonta. Työntekijä voi käyttää sopivan hetken työnsä ohessa opiskeluun työpaikalla tai työmatkalla. Opiskeluun tarvitet ainoastaan internet-yhteydellä varustetun tietokoneen, tablettitietokoneen tai älypuhelimien.

VERKKOVALMENNUKSEN PERIAATTEET



TAVOITTEELLISUUS

Oppiminen on tavoitteellista. Oppija määrittää itse tavoitteensa ja arvioi niiden toteutumista.



SOVELLETTAVUUS

Oppimistehtävät on nivottu oppijan työympäristöön ja -yhteisöön. Opittua sovelletaan työhön.



KANNUSTUS

Valmennus kannustaa toisilta oppimiseen. Valmentaja ohjaa, kannustaa rakentavasti ja aktivoi pohtimaan.



TUTKITTU TIETO

Valmennuksen perustana on tutkitut ja luotettavat sisällöt maan johtavilta työelämän asiantuntijoilta.

KYSY LISÄÄ MINULTA



Telma Rivinoja
verkkovalmentaja
Työterveyslaitos
telma.rivinoja@ttl.fi
p. 050 338 6308