



Keskustelukysymykset työpaikalle

Minun työhyvinvointini

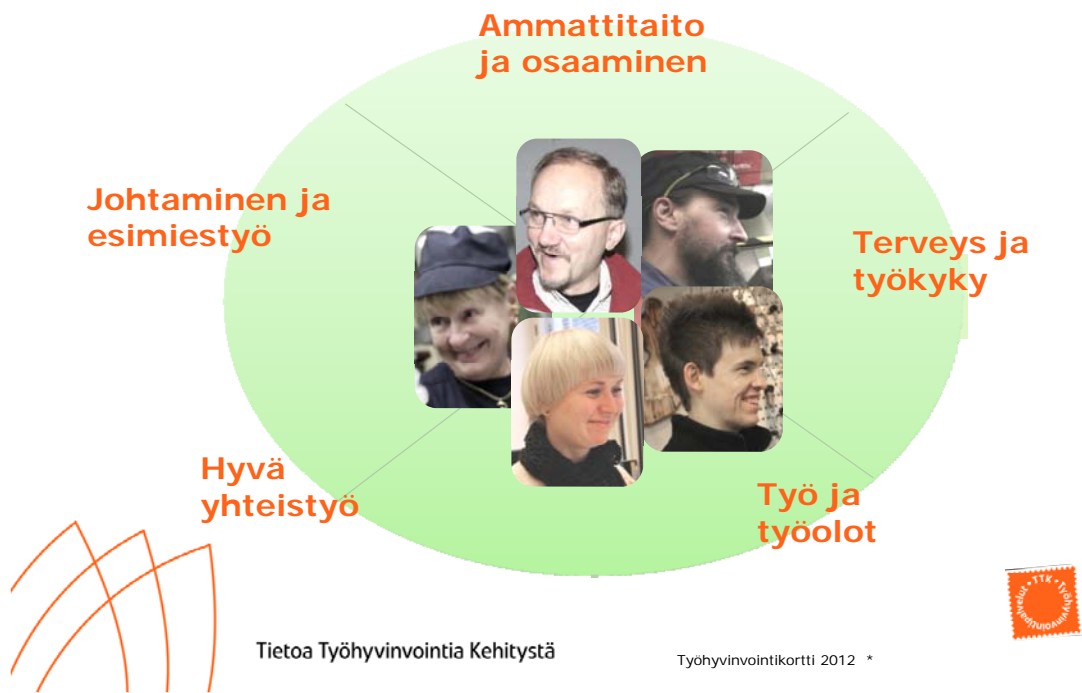
Kysymykset auttavat miettimään, mitkä asiat parantavat ja heikentävät kunkin omaa työhyvinvointia. Samalla voi pohtia sitä, mihin itse voi vaikuttaa ja mitä asioita olisi hyvä ottaa esille työpaikalla. Keskustelukysymyksiin liittyy Hiljainen hetki -**video**, joka on katsottavissa maksuttoman Sykettätyöhön.fi-palvelun rekisteröityneille asiakkaille [Teemat-sivulta](#).

1. Mihin aikasi työssä kuluu? Mihin sen pitäisi kulua? Tunnista työhösi liittyvät *aikavarka*t, tekijät, jotka vaikeuttavat tavoitteitasi saavuttamista päivittäisessä työssäsi.
2. Tee suunnitelma, miten pääset eroon työtä haittaavista aikavarkaista. Pyydä tarvittaessa apua esimerkiksi esimieheltäsi, työterveyshuollosta tai työsuojeluvaltuutetulta.
3. Pohdi ja kirjaa, mitkä työhön ja vapaa-aikaan liittyvät asiat ovat voimavaratekijöitä, jotka tukevat työhyvinvointiasi? Miten voisit vaalia ja vahvistaa niitä vielä lisää?
4. Millä keinoin rentoudut tai edistät palautumista työpäivän aikana? Entä vapaa-ajalla?
5. Mitkä toimintatavat työpaikallasi edistävät työhyvinvointia? Käytä apunasi sykettätyöhön.fi-palvelun Meidän tilat –työkaluja tai liitteenä olevaa kuvaa työhyvinvoinnin 5 osa-alueesta.

Sykettätyöhön.fi-palvelu auttaa onnistumaan! Tutustu maksuttomaan palveluun.



Työhyvinvoinnin 5 osa-aluetta



Sykettätyöhön.fi-palvelu auttaa onnistumaan! Tutustu maksuttomaan palveluun.