



Keskustelukysymykset työpaikalle

Psykososiaalisten riskien hallinta

Psykososiaaliset riskit on huomioitava järjestelmällisesti työpaikan vaarojen ja haittojen arvioinnissa. Kysymykset auttavat pohtimaan psykososiaalisten riskien hallintaa ja voimavarojen vahvistamista työpaikalla. Katso johdantona "Käytännön stressinhallintaa" -video osoitteessa sykettatyohon.fi/fi/teemat/psykososiaalisten-riskien-hallinta.

1. Millaiset asiat toistuvasti häiritsevät työn sujumista tai koet kuormittavina? Mitä voisit itse tehdä näille asioille?
2. Kaikkia kuormitusta aiheuttavia asioita et voi ratkaista yksin. Selvitä oman työpaikkasi toimijoiden roolit kuormitustilanteissa:
 - työsuojeluvaltuutettu (asian selvittämisessä tukeminen)
 - esimies (kuormitustekijöiden selvittäminen, ratkaisut kuormitustilanteessa)
 - työterveyshuolto (tuki ja neuvonta)
3. Mihin toimenpiteisiin työpaikallasi on ryhdytty tai pitäisi ryhtyä haitallisen stressin ehkäisemiseksi tai vähentämiseksi?
4. Selvitä, onko työpaikallasi huomioitu psykososiaaliset riskit osana työpaikan riskien arviointia ja vaarojen hallintaa:
 - a) Millaisia riski- ja vaaratekijöitä työssä esiintyy?
 - b) Miten keräätte tietoa?
 - c) Miten varmistatte, että haitallinen kuormittuminen havaitaan ajoissa?
5. Mitkä asiat koet omassa työssäsi voimavaroina? Millaisia voimavarojen hyödyntämiseen liittyviä toimintatapoja työpaikallasi on?

[Sykettätyöhön.fi](http://sykettatyohon.fi)-palvelu auttaa onnistumaan! Tutustu maksuttomaan palveluun.