



TYÖHYVINVOINTISESSIOT

VOIKO TYÖHYVINVOINTIA LISÄTÄ ULKOPUOLISILLA KONSTEILLA?

Työhyvinvointia ei voi tuoda ulkopuolelta vaan se täytyy itse tehdä! Lähtökohta ovat työssä sopivat tavoitteet ja niihin riittävät resurssit. Resurssipulaa ei voi paikata kauniilla puheilla työhyvinvoinnista.

Silti työhyvinvoinnin hyväksi voidaan tehdä paljon eikä se vaadi suuria resursseja. Aiemmissa tehtävissään Kuntoutussäätiöllä Outi Reinola päätyökseen suunnitteli ja toteutti työhyvinvointipäiviä- ja koulutuksia eri yrityksille ja yhteisöille. Tällä hetkellä tarjolla on 10 kerrasta koostuva työhyvinvointisessio, jossa työhyvinvointia vahvistetaan tietoisien läsnäolon keinoin. Lisäksi käydään läpi omaan työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja etsitään keinoja vahvistaa voimavaroja.

Hyvässä työpaikassa työn järjestelyissä, johtamisessa ja työyhteisön toiminnassa on panostettu siihen, että henkilöstö voi riittävästi kokea työssään itsenäisyyttä ja yhteenkuuluvuutta sekä saada pärjäämisen kokemuksia. Parhaimmillaan työpaikalla jokainen tuntee työnsä tavoitteet ja vastuut, kokee voivansa hyödyntää vahvuuksiaan ja osaamistaan omassa työssään ja voi tehdä palkitsevaa yhteistyötä kannustavassa ja innostavassa työilmapiirissä.

Työhyvinvoinnin edistäminen työpaikalla perustuu johdon, esimiesten ja työntekijöiden yhteistyöhön.