

Työhyvinvoinnin osa-alueet - lue ja pohdi

1. Fyysinen hyvinvointi työssä tarkoittaa työntekijän kehon terveyden ylläpitämistä ja edistämistä. Tämä sisältää ergonomiset työskentelyolosuhteet, riittävän levon, liikunnan ja terveen ravitsemuksen. Kehon hyvinvointiin vaikuttaa myös hermoston tila, jonka tasapainoon vaikuttaa tapahtumat ympärillämme niiden tulkintojen kautta, joita ympäristöstämme teemme. Pelot, väsymys ja stressi saavat hermostomme reagoimaan ja siten muuttavat myös vireystilaamme vaikeuttaen joskus keskittymistä ja toisinaan taas rentoutumista. Emotionaalisesti mukava, turvallinen ja luottavainen olo on siis yhtä tärkeä osa fyysistä hyvinvointia kuin myös riittävä lepo ja ravinto.

2. Psykkinen hyvinvointi käsittää mielen ja tunne-elämän terveyden. Maailman terveysjärjestön (WHO 2014) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista ja pystyy työskentelemään tuottavasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys vaikuttaa työkykyyn, kuten myös vastavuoroisesti työ vaikuttaa mielen hyvinvointiin.

3. Sosiaalinen hyvinvointi liittyy vuorovaikutustaitoihin ja ihmissuhteisiin niin arjessa kuin työyhteisössä. Liittyminen ja yhteenkuuluvuus toisiin sekä hyväksytyksi tuleminen ovat ihmisen perustarpeita. Tarvitsemme yhteyttä toisiin ihmisiin voidaksemme hyvin. Luottavaiset ja hyvät suhteet työkavereihin sekä muut läheiset ihmissuhteet tukevat hyvinvointiamme hyvinä aikoina ja suojaavat mielenterveyttä kriisien keskellä. Kuuluminen välittävään joukkoon, on ratkaiseva tekijä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.

4. Ammatillinen hyvinvointi koostuu työn mielekkyydestä, motivaatiosta, työntekijän tyytyväisyydestä omaan ammattitaitoonsa ja ammatilliseen kehittymiseensä sekä työn ja vapaa-ajan tasapainon löytämisestä. Ammatillisen hyvinvoinnin kannalta on myös tärkeää, että työntekijä kokee työnsä merkitykselliseksi ja saa mahdollisuuden oppia, kehittyä ja edetä urallaan, mikäli niin haluaa.

Työhyvinvoinnin osa-alueet - lue ja pohdi

Pohdi lukemaasi ja erikseen jokaista osa-aluetta omassa elämässäsi.

Mikä edellä mainituista vaatii huomiotasi?

Arvioi 0 - 10 pisteyksen avulla, minkä arvosanan antaisit näille neljälle eri osa-alueelle, jos 0 = erittäin huono ja 10 = erinomainen

Pohdi myös, että mikä nostaisi arvosanoja ja toisaalta mistä olisi jatkossa hyvä huolehtia, jotta arvosana ei laske.