



Verkkokurssin lähteet (järjestöjen alustat)

- **Väestöliiton nettisivut:** www.vaestoliitto.fi
- **Hyvä Kysymys –nettisivut:** www.hyvakysymys.fi
- **Mieli ry:n nettisivut:** www.mieli.fi/fi
- **Nyyti ry:** www.nyyti.fi
- **Mielenterveystalo:** www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Pages/default.aspx
- **Työterveyslaitoksen nettisivut:** <https://www.ttl.fi/>

LISÄKSI:

- **CHATGPT (OpenAI) tekoäly:** ChatGPT toimi apuna kurssin sisällön kehittämisessä ja erityisesti neljän testin laatimisessa, jotka auttavat osallistujia arvioimaan omaa hyvinvointiaan ja työmotivaatiotaan. Nämä testit kattavat teemat, kuten kuormittumisen tunnistaminen, omien voimavarojen arviointi, fyysinen hyvinvointi sekä työmotivaation sisäisten ja ulkoisten tekijöiden erottaminen. Lisäksi ChatGPT tarjosi tukea tehtävien ja kurssisisältöjen muotoilussa, mikä teki kurssista entistä selkeämmän ja käytännönläheisemmän osallistujille.



Verkkokurssin lähteitä (nettisivulähteet)

- <https://www.duodecim.fi/2020/03/03/sosiaalinen-vuorovaikutus-edistaa-aivojen-ja-mielen-terveytta-koko-elaman-ajan/>
- <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/sosiaaliset-taidot/>
- <https://www.queensu.ca/gazette/stories/discovery-thought-worms-opens-window-mind#:~:text=The%20brain%20occupies%20a%20different,Research%20Chair%20in%20Cognitive%20Neuroscience>
- <http://webhome.auburn.edu/~mitrege/ENGL2210/USNWR-mind.html>
- <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/ajatukset-ja-niiden-tunnistaminen/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-personal-renaissance/201906/why-talking-about-our-problems-makes-us-feel-better>
- <https://www.viacharacter.org/>
- <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>
- <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/mita-mindfulness-on/>
- https://greatergood.berkeley.edu/article/item/to_be_happier_should_you_focus_on_yourself_or_others
- <http://www.hyvejohtajuus.fi/41/parantujan-profiili/>
- <https://www.savannaconnexions.fi/>
- Wikipedia, hakusanat: tarve, tarveteoria



Verkkokurssin lähteitä (nettisivulähteet)

- <https://juristiuutiset.fi/tyon-merkityksellisyys-tyoskeneteleko-itsellesi-tarkealla-tavalla/>
- www.ttl.fi/tyopiste/tyon-merkityksellisyys-kannattelee-mutta-tyon-ei-tarvitse-olla-elamaa-suurempaa
- <https://peda.net/aanekoski/hankkeet/paattyneita-hankkeita-arkisto/hohto-hanke/ovtl>
- <https://www.mtkl.fi/materiaalipankki/voimavaravalmennuksen-kasikirja/>
- <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen>
- <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi>
- <https://halsa.fi/uncategorized/itsensa-johtaminen/>
- <https://ahtisaari.paiva.fi/materiaalitekouluille>
- <https://duunitori.fi/tyoelama/palautteen-antaminen>
- <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>
- <https://www.keva.fi/henkilooasiakkaalle/heikentynyt-tyokyky/oma-tyohyvinvointi/>



Verkkokurssin lähteitä (muut lähteet)

Ahmed M. Abdel-Khalek & David Lester (2013). Mental health, subjective well-being and religiosity: Significant associations in Kuwait and USA.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1)

O'Boyle, E., R. H. Humphrey, J. M. Pollack, T. H. Hawver, and P. Story (2011). The Relation Between Emotional Intelligence and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Organizational Behavior* 32:788–818

Myllyviita, K. (2016). Tunne tunteesi. Duodecim

Pietikäinen, A. (2019). Joustava mieli. Duodecim

Schutte, N. S., J. M. Malouff, E. B. Thorsteinsson, N. Bhullar, and S. E. Rooke (2007). A Meta-Analytic Investigation of the Relationship Between Emotional Intelligence and Health. *Personality and Individual Differences* 42:921–33

Skevington S. & Böhnke J.R. (2018). How is subjective well-being related to quality of life? Do we need two concepts and both measures? *Social Science & Medicine* 206 DOI:10.1016/j.socscimed.2018.04.005

Snyder-Mackler, Burger, Gaydosh, Belsky, Noppert1, Campos, Bartolomucci, Yang, Aiello, O'Rand, Harris, Shively, Alberts, Tung (2020). Social determinants of health and survival in humans and other animals. *Science* 22 May 2020: Vol. 368, Issue 6493, eaax9553 DOI: 10.1126/science.aax9553