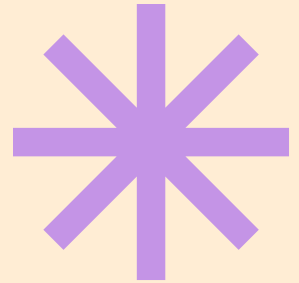


5-askelta tasapainoisempaan työelämään –verkkokurssi

Sisällysluettelo

Ruusa Hentilä / Väestöliiton Hyvinvointi Oy



Osa 1 / Työhyvinvointi

1. Lue ja pohdi: Työhyvinvoinnin osa-alueet
2. Katso video: Sisäinen ja ulkoinen motivaatio
3. Testaa: Onko työmotivaatiosi sisäistä vai ulkoista
4. Lue ja pohdi: Itselle tärkeät motivaatiotekijät
5. Katso video: Työn merkityksellisyys
6. Lue ja pohdi: Työn merkityksellisyys
7. Tietoisku: Omat vahvuudet
8. Testaa: Omat vahvuudet
9. Lue ja pohdi: Omat vahvuudet
10. Lue: Vinkkejä ajanhallinnasta
11. Testaa: Ajanhallinnan pikahaaste



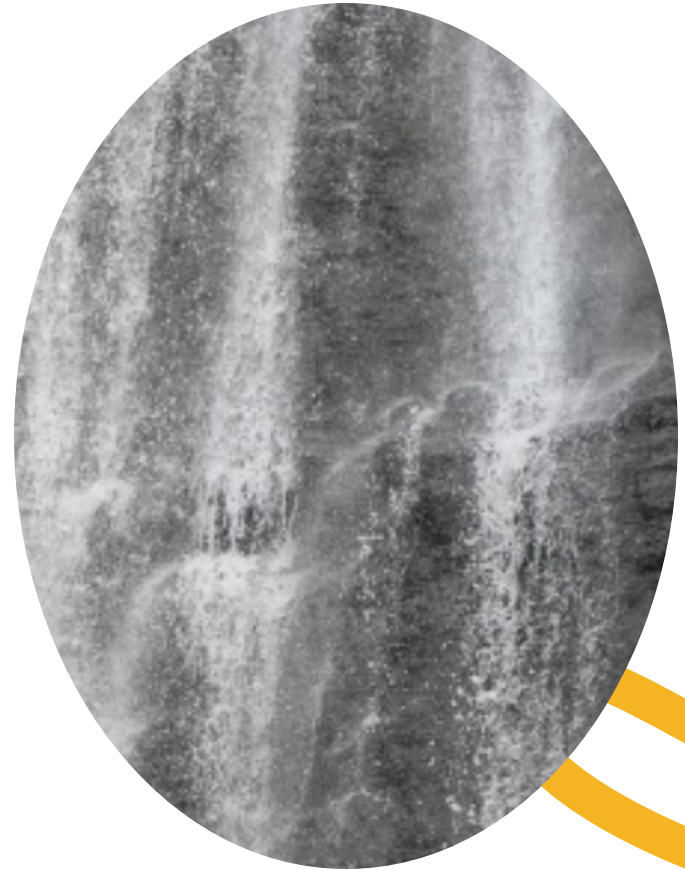
Osa 2 / Keho

1. Testaa: Fyysinen hyvinvointi
2. Tietoisku & vinkit: Uni
3. Tietoisku & vinkit: Ruokavalio
4. Tietoisku & vinkit: Liikunta
5. Kokeile: Yhdistetyn uni-, ruokavalio ja liikuntapäiväkirjan pitäminen
6. Katso tehtävä video: pieni muutos omaan arkeen
7. Lue: Mindfulness
8. Katso video: Mindfulness
9. Kokeile: Mindfulness –harjoitus
10. Katso video: Vireystilat
11. Tietoisku & vinkit: Stressin sietoikkuna ja vireystilat
12. Lue ja pohdi: oma vireystila



Osa 3 / Mieli

1. Katso video: kognitiivinen kolmio
2. Katso video: Tarpeet tunteiden taustalla
3. Lue ja pohdi: Tunteen ja tarpeen yhteys
4. Katso video: Arvot elämän kompassina
5. Kartoita: Omat arvot
6. Katso video: voimavarat ja resilienssi
7. Testaa: Omat voimavarani
8. Lue ja pohdi: Voimavarapuu
9. Katso video: Defenssit
10. Lue ja pohdi: Tunnista defenssit
11. Defenssien purkaminen ja rajat
12. Lue ja pohdi: Defenssien purkaminen



Osa 4 / Ihmissuhteet

1. Lue: Sosiaalinen hyvinvointi
2. Katso video: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot
3. Katso video: Rakentava vuorovaikutus
4. Lue ja pohdi: Havainto vai tulkinta ?
5. Katso video: Palautteen antaminen
6. Lue ja pohdi: Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
7. Katso video: Sosiaalisten suhteiden laatu
8. Lue ja pohdi: Sosiaalinen atomi



Osa 5 / Työkyvyn ylläpitäminen

1. Katso video: Kokonaiskuormittumisen ymmärtäminen ja tunnistaminen
2. Testaa: Kuinka kuormittunut olen?
3. Lue ja pohdi: Kuormittumisen tunnistaminen
4. Lue ja pohdi: Palautumissuunnitelma
5. Lue ja pohdi: Ammatillinen kasvu
6. Kertaa: Viisi askelta tiivistetysti
7. Lue: Viisi vinkkiä tulevaan
8. Lue ja pohdi: Vaikuttamisen kehät
9. Katso video: Ruusan lopputervehdys
10. Lue ja pohdi: Ammatillinen unelmakartta

