

Henkilöstönedustajan oma jaksaminen

Kuvaus: Toimintakyvyn ulottuvuudet ja niiden vaikutus jaksamiseen. Hyvinvoinnin osatekijät ja niiden merkitys henkilöstönedustajan työssä. Tietoinen läsnäolo ja onnellisuus työssä.

Kohderyhmä: Henkilöstönedustajat

Tavoite: Henkilöstön edustajan on ensiarvoisen tärkeää pitää huolta omasta jaksamisestaan ja toimintakyvystään. On mahdotonta huolehtia muista, jos laiminlyö oman toimintakykynsä. Pohjaa jaksamiselle rakennetaan tietoisesta perushyvinvoinnista ja arvoista, tietoista läsnäoloa ja tulevaisuuden onnellisuutta lisäten.

Sisältö:

Hyvinvointi

Tavoitteena on tuottaa ajatus osallistujille omista mahdollisuuksista vaikuttaa omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Päivä alustetaan luennolla, jota jatkavat käytännön harjoitteet päivän aikana.

Maailmankaikkeuden hienoin koje-luento

Miten me voidaan nykyisessä ympäristössä?

Toimintakyky vs. liikunta

Käytännön harjoituksia

Miten aktivoin itseni toiminnalliseksi ja miksi?

Käytännön harjoituksia

Oman kehoni voimavarat

Käytännön harjoituksia.

Välitehtävä, tehtävänanto seuraavaan päivään.

Oma jaksaminen

Hyvinvoinnin tarkastelua

Hyvinvointi nyt, tämän hetkisen tilanteen kartoitus

Hyvinvoinnin perustekijät

Arvot ja hyväksyntä

Arvojen merkitys hyvinvoinnissa

Tunteiden hyväksyntä

Tietoinen läsnäolo

Havainnoiva minä vs. käsitetty minä.