Henkilöstönedustaja ja merkityksellinen työ: Tieteellisiä lähtökohtia työn merkityksellistämisen ja työhyvinvoinnin tukemiseksi

Kuvaus: Onnellisuustieteeseen tukeutuvia näkökulmia merkityksellisestä työstä ja käytännön vinkkejä työn merkityksellisyyden kokemuksen kasvattamisesta työyhteisön arjessa.
Tavoite: Työn merkityksellisyys korostuu maailmassa, jossa muutos luo irrallisuutta ja robotisaatio ja automaatio antavat tilaa ihmisyydelle. Sen lisäksi, että työ vie suuren osan valveillaoloajastamme, se on yksi parhaimmista areenoista kehittää ja käyttää kykyjämme, joiden kautta voimme lisätä merkityksen kokemusta elämässämme. Toisaalta se voi olla areena, jolla oma todellinen potentiaalimme jää hyödyntämättä tai näyttäytyy vain häivähdyksinä. Se mitä työssä tapahtuu, vaikuttaa työntekijään niin työssä kuin vapaa-ajalla: Työ voi näännyttää ja kurjistaa tai olla täyttymyksen, itsensä toteuttamisen ja kehittämisen keidas. Kysymykset, kuten: ”mikä on työn vaikutus hyvään elämään”, ”minkälainen työ vahvistaa tai heikentää ihmisen kokonaisvaltaista kukoistusta ja merkityksellisyyden kokemusta” ja ”miten työssä voidaan tukea inhimillistä hyvinvointia arjen johtamistekoina”, ovat jääneet kuitenkin verrattain vähäiselle huomiolle yhteiskunnallisessa ja työelämäeettisessä keskustelussa. Maailmassa, jossa ihminen on ja tulee olemaan työnantajan tärkein resurssi, kysymykset ovat kuitenkin kriittisiä.
Kurssilla sukelletaan yllä esitettyjen kysymysten ytimeen. Kurssilla 1) kehitetään ymmärrystä siitä, mikä työstä todella tekee merkityksellistä ja miten merkityksellisyyttä voi löytää työssä omien tekojen kautta, 2) lisätään valmiuksia haastaa ja kehittää omia toimintatapoja ja työympäristöä kokonaisvaltaista kukoistusta tukevaan suuntaan, 3) annetaan työkaluja merkityksen kokemuksen vahvistamiseksi käytännön tasolla sekä 4) motivoidaan osallistujia vahvistamaan omaa merkityksellisyyden kokemustaan työelämässä. Kurssi antaa myös näkökulmaa ja työkaluja siihen, miten saada oma paras minänsä esiin työssä ennen kaikkea oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Kurssi tarjoaa aivan uudenlaisen tieteellisen lähtökohdan työelämän keskeisten kysymysten pohtimiselle ja tarkastelulle äärimmäisen käytännöllisin harjoituksin höystettynä.
Ennakkotehtävä 1h
Sisältö:
Merkityksellisyys työelämässä
Kokonaisvaltaisen kukoistuksen lähtökohdat
Kukoistus työelämäkontekstissa
Vahvuudet suorituskykytekijöinä

Täydennä opintoja kursseilla:
Henkilöstönedustajan oma jaksaminen / Henkilöstönedustajana työyhteisössä / Mielenterveys työyhteisötaitona / Vahvista mielenterveysosaamistasi / Tuottavuus ja työhyvinvointi / Resilienssi hoitotyössä / Työhyvinvointiosaajan valmennusohjelma / Osaaminen ja työurat /Työsuojelun perus- ja täydennyskurssit / Muutos haltuun - Muutoksen ihanuus ja kurjuus / TYKY-seminaari / Henkilöstönedustajien voimavarapäivät