

Terveellinen työ – stressi hallinnassa

Kuvaus: Kurssilla lisätään tietämystä työperäisestä stressistä ja psykososiaalisista riskeistä sekä näiden syntymekanismeista. Lisäksi edistetään osanottajan osaamista ja keinoja vaikuttaa kehittävästi työn suunnitteluun, organisointiin, johtamiseen ja ilmapiiriin. Osanottaja saa myös hyviä vinkkejä oman työnsä priorisointiin ja ajankäyttöön.

Tavoite: Lisätään tietämystä työperäisestä stressistä ja psykososiaalisista riskeistä sekä näiden syntymekanismeista. Lisäksi tavoitteena on lisätä osanottajan osaamista ja keinoja vaikuttaa kehittävästi työn suunnitteluun, organisointiin, johtamiseen ja ilmapiiriin. Osanottaja saa myös hyviä vinkkejä oman työnsä priorisointiin ja ajankäyttöön.

Sisältö:

Työstressi tarkoittaa lähes mitä tahansa tunnekokemusta tilanteessa, jossa työn vaatimukset ja työntekijän kyvyt tai odotukset eivät vastaa toisiaan. Stressi on yritys sopeutua kuormitukseen. Se voi olla myös myönteistä: se voi kannustaa ja motivoida hyvään suoritukseen. Työstressi on aina lyhytkestoista ja siitä palautuu rentoutumalla ja lepäämällä. Psykososiaaliset riskit johtuvat puutteellisesta työn suunnittelusta, organisoinnista ja hallinnoinnista sekä työpaikan huonosta sosiaalisesta ilmapiiristä, ja niistä voi aiheutua kielteisiä psykologisia, fyysisiä ja sosiaalisia seurauksia, kuten työperäistä stressiä, työuupumusta tai masennusta.

Stressin arvellaan muiden psykososiaalisten riskien ohella aiheuttavan noin puolet kaikista menetetyistä työpäivistä.

Aikasyöpöt ja työn priorisointi

Kymmenen kysymystä ajanhallinnasta

Elämämme kymmenen kovinta aikasyöppöä