

Kognitiivinen ergonomia ja stressinhallinta henkilöstöedustajan työssä

Paikka: Verkkokurssi. Opiskelun kesto on 30 tuntia viiden viikon aikana.

Kuvaus: Psykososiaaliseen kuormittumiseen, jaksamiseen sekä kognitiivisen ja tietotyöergonomian käsitteisiin perehtyminen. Stressin monet muodot ja apua stressinhallintaan.

Sisältö: Opintokokonaisuuden aikana pohditaan psykososiaalista kuormittumista ja miten siihen voi itse vaikuttaa. Käydään läpi kognitiivisen ja tietotyöergonomian käsitteitä sekä lisätään omaa ymmärrystä ja taitoja parantaa omaa jaksamistaan. Käydään läpi stressin monia muotoja ja löydetään välineitä oman stressin hallintaan. Kokonaisuuden osallistujat toimivat toistensa vertaistukena ja tukiverkostonä. Kouluttaja on sovitusti läsnä verkossa kokonaisuuden ajan. Opintokokonaisuudessa on itsenäisesti ja interaktiivisesti suoritettavia osioita. Kokonaisuus toteutetaan niin, että viiden viikon aikana maanantaisin avautuu aina yksi osuus suoritettavaksi oppimisalusta Priimassa. Suoritusaikaa on kaksi viikkoa koko viiden viikon opintokokonaisuuden loppumisesta eteenpäin, jolloin opintokokonaisuuden suoritusajat ovat: 7.2. – 25.3.2022 tai 5.9. – 21.10.2022.

Viikkokohtaiset teemat ovat: Toimintamallit, kuormitustekijät, ergonomia, stressi, palaute.