

## Henkilöstöedustajan oma jaksaminen

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

**Kohderyhmä:** Henkilöstöedustajat

**Tavoite ja sisältö:** 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.