

Henkilöstönedustajan jaksaminen

Kuvaus: Psykososiaaliseen kuormittumiseen ja jaksamiseen sekä kognitiivisen ja tietotyöergonomian käsitteisiin perehtyminen. Toimintamalleja neuvotteluihin ja tukiverkostona toimimiseen.

Opiskelun kesto on 20 tuntia viiden viikon aikana.

Kurssilla on itsenäisesti ja interaktiivisesti suoritettavia osioita.

Miten jaksaa tärkeässä luottamustehtävässä?

Kurssin aikana pohditaan psykososiaalista kuormittumista ja miten siihen voi itse vaikuttaa. Verkkokeskusteluissa käydään läpi kognitiivisen ja tietotyöergonomian käsitteitä. Lisätään omaa

ymmärrystä ja taitoja parantaa omaa jaksamistaan. Etsitään yhdessä hyviä toimintamalleja hankaliin neuvottelutilanteisiin ja siihen, miten varoa uupumista. Kurssin osallistujat toimivat toistensa vertaistukena ja tukiverkostona. Kouluttaja on sovitusti läsnä verkossa koko kurssin ajan.