
Kuinka voit? Tunnista työn voimavarat ja keinot palautumiseen

22.–23.9.2010 Helsinki, Sokos Hotel Pasila

Three overlapping white curved lines on an orange background, resembling stylized waves or abstract shapes.

TTK 40
vuotta
2010

Tietoa Turvaa Kehitystä

Kuinka voit? Tunnista työn voimavarat ja keinot palautumiseen 22.–23.9.2010 Helsinki

Työelämässä esiintyy aina jonkin verran stressiä. Sitä ei ole mahdollista eikä tarvettakaan poistaa, koska stressistä on myös hyötyä. Sopiva määrä stressiä vie eteenpäin ja vaikuttaa aikaansaannoksiin. Pitkäaikainen altistuminen stressille saattaa aiheuttaa työntekijälle terveysongelmia ja työnantajalle kustannuksia. Pitkittyessään stressi voi johtaa jopa masennukseen ja ajaa ihmisiä pois työelämästä. Työstä on löydettävissä myös myönteisiä asioita, voimavaroja. Niiden tunnistaminen auttaa stressin hallinnassa ja antaa puhtia työpäivään. Jotta voimavaratekijöitä oppii hyödyntämään, täytyy ne ensin tunnistaa.

Koulutuksessa perehdytään työstressiin ja sen hallintaan, psykososiaalisen työympäristön hallintaan ja työn voimavaratekijöihin erilaisten menetelmien, harjoitusten ja välineiden avulla.

Kurssin tavoitteena on

- tunnistaa omasta työstä työstressin aiheuttajia ja oppia ennaltaehkäisemään haitallisia seuraamuksia
- etsiä omalle työpaikalle sopivia työkaluja psykososiaalisten kuormitustekijöiden tunnistamiseen sekä työstressin käsittelyyn
- tunnistaa työstä voimavaratekijöitä ja oppia niiden avulla hallitsemaan stressiä

Sisältö:

- hyödyllinen ja haitallinen työstressi
- haitallisen työstressin seuraamukset
- psykososiaaliset kuormitustekijät eli työstressin aiheuttajat ja niiden tunnistaminen
- työstressin hallinnan keinot ja haasteet työpaikalla
- haitalliseen työstressiin puuttuminen työpaikalla
- työstressi yksilön näkökulmasta
- työn voimavaratekijät ja niiden hyödyntäminen työssä

Kouluttajat



Työturvallisuuskeskuksen työelämän kehittämisen asiantuntija **Tarja Rätty** on koulutukseltaan kasvatustieteen maisteri. Hän on toiminut opettajana, työsuojeluvaltuutettuna ja työsuojelutarkastajana. Työsuojelutarkastajana Tarja perehtyi työssä kuormittumisen valvontaan.

”Työstressiin ja työssä kuormittumiseen liittyvät asiat kuuluvat työsuojeluun siinä missä fyysisenkin työympäristön haitat. Ne vaan pitää tehdä näkyviksi, jotta niitä voidaan hallita.”



Yksilö- ja työyhteisövalmentaja **Jaana Pakka** on toiminut yli kahdeksan vuoden ajan paperi- ja metsäteollisuudessa kouluttajana ja henkilöstön kehittämispäällikkönä. Nykyään hän toimii itsenäisenä yrittäjänä kouluttaen ja valmentuen yksilöitä ja työyhteisöjä. Jaanan osaamisalueita ovat mm. työhyvinvointi, stressin hallinta, ristiriitatilanteet, vuorovaikutustaidot sekä esimies- ja tiimivalmennukset. Koulutuksiltaan Jaana on Kasvatustieteiden maisteri ja työpsykologi

”Suhtaudun elämään, ihmisiin ja haasteisiin avoimesti ja uteliaasti ja työtapani on kyselevä, kuunteleva ja innostava luoden valmennettaville mahdollisuuden oppia, saada oivalluksia ja uutta näkökulmaa toiminnalleen.”

Kurssin vetäjä

Asiantuntija Tarja Rätty,
Työturvallisuuskeskus TTK

Osallistumismaksu

297,56 € + alv. 23 %, yht. 366,00 €.
Samasta yrityksestä joka viides osallistuja maksutta. Alle 50 hengen yrityksille 25 %:n alennus toisesta osallistujasta alkaen.
Hintaan sisältyy kurssimateriaali ja ohjelman mukaiset tarjoilut. Osallistumismaksu laskutetaan kurssin jälkeen.

Majoitus

Sokos Hotel Pasila veloittaa majoituksesta

- 1-h huone 139 €/vrk
- 2-h huone 159 €/vrk

Varaukset ilmoittautumisen yhteydessä.
Huonelasku maksetaan suoraan hotelliin.

Ilmoittautuminen 23.8. mennessä

- <http://ttk.etapahtuma.fi>, palvelutunnus ID1049
- anitta.eskola-tapiovaara@ttk.fi
- p. (09) 6162 6217/Anitta Eskola-Tapiovaara

Osanottovahvistus lähetetään noin kaksi viikkoa ennen tilaisuuden alkua.

Peruutusehdot

Ilmoittautuminen on sitova. Osallistumisen voi perua kustannuksitta viimeistään kaksi viikkoa ennen tilaisuutta. Sen jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme 50 % osallistumismaksusta. Jos poisjäännistä ei etukäteen ilmoiteta, veloitamme koko maksun. Osallistujan voi vaihtaa veloituksetta ja vaihtumisesta.

Kurssipaikka

Sokos Hotel Pasila

- Maistraatinportti 3, 00240 Helsinki
- www.sokshotels.fi
- p. 020 1234 613
- sales.helsinki@sokshotels.fi

Lisätietoja

Sisältö: asiantuntija Tarja Rätty

- p. (09) 6162 6263, m. 040 840 2787, tarja.raty@ttk.fi

Käytännön järjestelyt: kurssisihteeri Anitta Eskola-Tapiovaara

- p. (09) 6162 6217, m. 050 911 0153 anitta.eskola-tapiovaara@ttk.fi

3.6.2010, ID1049

Ohjelma

Keskiviikko 22.9.

- 08.45– Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 09.00– Kurssin avaus ja tavoitteet
- 09.40– Stressi ilmiönä työssä
- Mitä stressillä tarkoitetaan? Mitä työstressi on?
 - Mikä työssä kuormittaa? Mitä liiallisesta kuormituksesta voi seurata?
- Asiantuntija Tarja Rätty,
Työturvallisuuskeskus TTK
- 12.00– Lounas
- 13.00– Työstressin ja uupumuksen kautta masennukseen vai työn imuun?
- Mitkä ovat stressin oireet ja miten tunnistaa ne?
 - Miksi puuttuminen on vaikeaa?
 - Muutostilanteet työssä
- Yksilö- ja työyhteisövalmentaja
Jaana Pakka
- 14.30– Kahvi
- 15.00– Edellinen aihe jatkuu
- 16.30 Koulutuspäivä päättyy

Torstai 23.9.

- 08.15– Aamukahvi
- 08.30– Psykososiaalinen kuormitus hallintaan työpaikalla
- Haitallisen psykososiaalisen työkuormituksen ennaltaehkäisy
 - Toimenpiteet haitallisen kuormituksen hallintaan
 - Toimenpiteet kuormitustilanteissa
- Tarja Rätty
- 11.30– Lounas
- 12.30– Työn voimavaroja, hallintaa ja palautumista
- Mistä etsiä voimavaroja? Mistä etsiä keinoja jaksamiseen?
 - Miten löytää ratkaisukeinoja haasteisiin?
 - Työn hallintakeinoja
 - Palautuminen
- Jaana Pakka
- 14.15– Kahvi
- 14.30– Edellinen aihe jatkuu
- 15.00 Koulutuspäivä päättyy



Työturvallisuuskeskus, p. (09) 616 261, www.ttk.fi

Tietoa Turvaa Kehitystä