

Työterveyslaitos

Mielenterveyden työkalupakki

Tiina Heusala

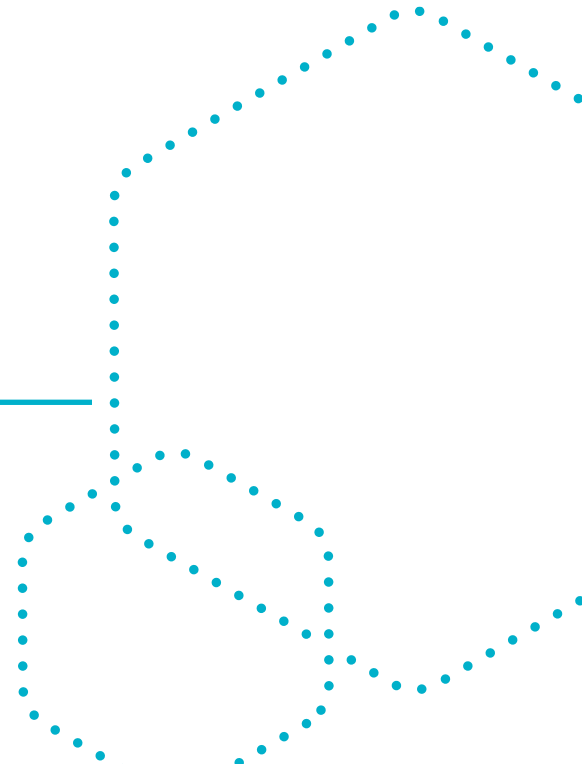
mielenterveydentyokalupakki.fi

#mielenterveys #KestäväKasvu

 **Suomen
kestävän kasvun
ohjelma**



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



Sisältö

Mielenterveyden työkalupakki

Miten voit? –työhyvinvointitestin tekeminen

Yhteistä keskustelua

Tavoite: Tutustua mielen hyvinvointia edistäviin työkaluihin ja saada ideoita inhimillisen työkuiltuurin edistämisestä



Mielenterveys

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen...

- tunnistaa omat kykynsä
- pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista
- pystyy työskentelemään tuloksia tuottavasti
- pystyy ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan

(WHO 2014)

Mielenterveys kuuluu työpaikalle siinä määrin, kun työ aiheuttaa mielelle kuormitusta (esim. työuupumuksen riski) tai kun muusta syystä johtuva mielenterveyden oireilu vaikuttaa työkykyyn ja jaksamiseen.



On inhimillistä haluta onnistua työssään.

On myös inhimillistä, että aina ei ole kaikkein kovimmassa iskussa.

On inhimillistä haluta tehdä merkityksellistä työtä, kuulua porukkaan ja toivoa palautetta.



Mitä on inhimillinen työ – ja miten sitä voidaan tukea työpaikoilla?

Tutustu työkaluihin

mielenterveyden-
työkalupakki.fi

Miten voit? - työhyvinvointitesti

Tietoa työhyvinvoinnin tilanteesta moniulotteisesti.

Palautumislaskuri

Palautumista tukevien työpaikan toimintatapojen varmistamiseen.

Sote-alan palautumislaskuri

Laskuri auttaa arvioimaan palautumista tukevat toimintamallit.

Työpaikan resilienssi- työkalusarja

Neljä työkalua vahvistamaan työpaikan kykyä varautua ja sopeutua muutostilanteisiin.

Työuupumuksen liikennevalot

Auttaa kartoittamaan työuupumuksen riskiä omassa organisaatiossa ja vertaamaan tuloksia muihin.

Päihdeohjelma- työkalu

Apu työpaikan päihdeohjelman laatimiseen.

Aivotyökartoitus

Kognitiivisen kuormituksen tekijöiden tunnistamiseen ja aivotyön sujuvoittamiseen.

Liikettä työn mukaan

Liikunnan ja liikkumisen edistämiseen työarjessa.

Työkykyjohtamisen tilannekuva

Kysely antaa tilannekuvan työkykyjohtamisesta ja auttaa tunnistamaan kehittämistarpeet.

Tutustu materiaaleihin

mielenterveyden-
työkalupakki.fi

Hyvän mielen työpaikka



Esihenkilölle valmiuksia mielenterveyden edistämiseen.

Mieli ja työn muokkaus



Työn muokkaukseen mielenterveyden ja psyykkisen toimintakyvyn tukena.

Työuran uurtaja



Vertaisryhmämenetelmä työkyvyn ylläpitämiseen ja työuran hallintaan.

Toimintamalli työterveysyhteistyöhön



Toimintamalli työpaikkojen ja työterveys-
huoltojen mielenterveyttä tukevaan
yhteistyöhön.

Autamme alkuun monin tavoin

Työterveyslaitoksen asiantuntijat auttavat mielenterveyden työkalujen käyttöönotossa maksutta.



Työkalupakki tutuksi (1 tunti)

Mielenterveyden työkalupakin yleisesittely + yhden työkalun tarkempi esittely

Työpaikan sparraus (enintään 3 tuntia)

Mihin juuri teidän työpaikallanne kannattaisi keskittyä?

Yhteinen työpaja valitusta työkalusta (2-3 tuntia)

Otetaan yksi työkalu kunnolla haltuun yhdessä työskennellen

Tai lähetä sähköpostia

Voit aluksi vain ottaa meihin yhteyttä niin selvitetään, mikä olisi teillä sopivin tapa edetä

Miten voit? –työhyvinvointitesti - työkalu



Miten voit? -työhyvinvointitesti

ASIAKASLUPAUS

Selvitä nopeasti oman työhyvinvointisi tilanne. Testistä saa henkilökohtaisen hyvinvointiprofiilin ja tutkittuun tietoon perustuvat neuvot työhyvinvoinnin kehittämiseen.

KENELLE

Työssä käyville, yrittäjille, itsensä työllistäjille, kaikille omasta työhyvinvoinnista kiinnostuneille, myös työyhteisöille



FORMAATTI

Yksilötason maksuton selainpohjainen testi

”Erittäin hyvä, että tulokset saadaan heti ja myös ehdotuksia toimenpiteistä. Tukee itseohjautuvuutta.”

HYÖDYT

Testin avulla ymmärrät omaa tilannettasi paremmin ja saat konkreettisia vinkkejä parempaan työelämään.

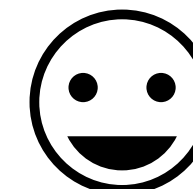
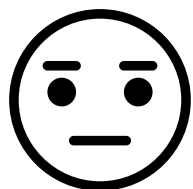
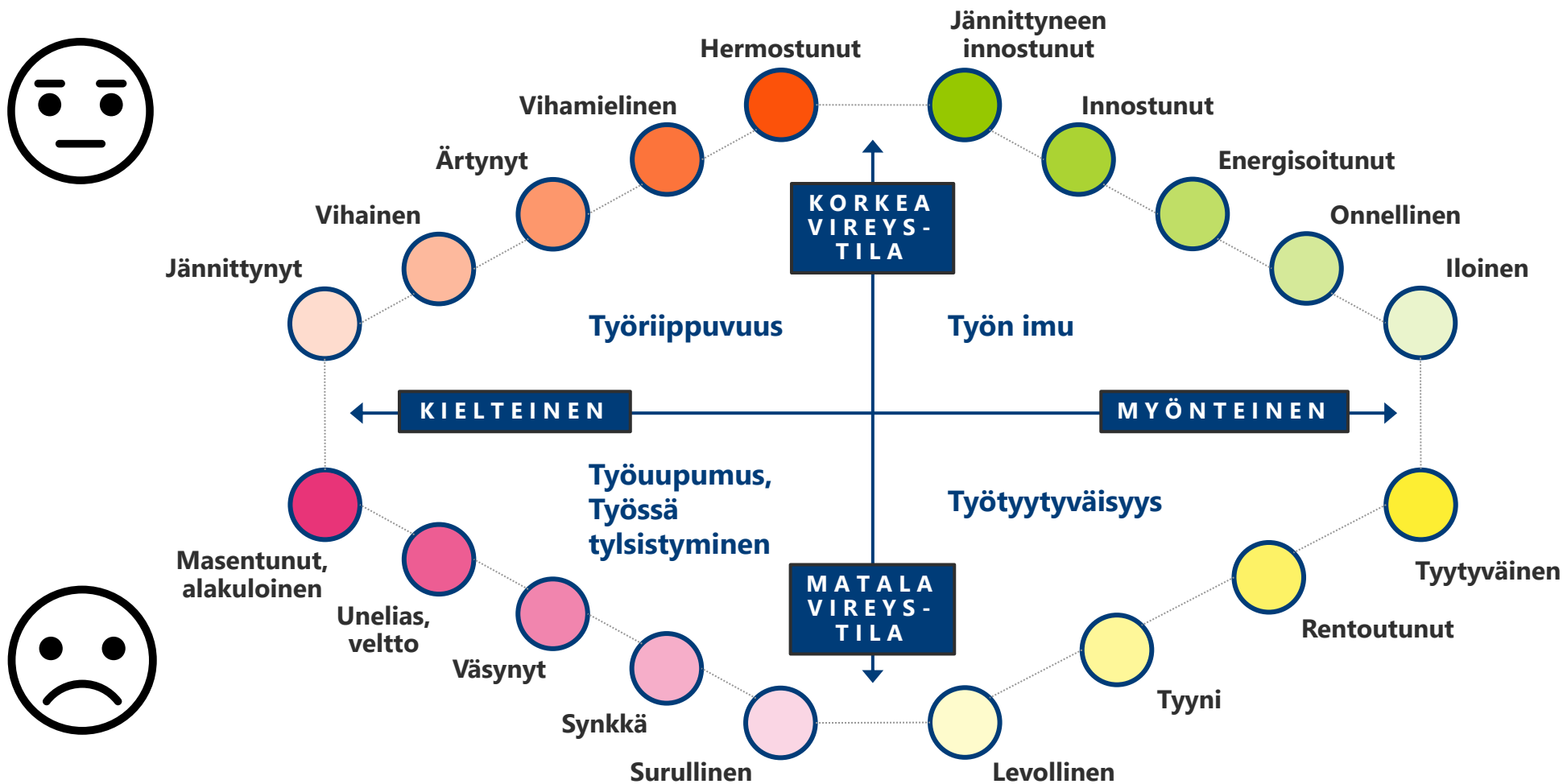
ORGANISAATION PROSESSIT

Testi on suunnattu lähtökohtaisesti työntekijöiden itsenäiseen käyttöön, mutta työyhteisö voi sopia testin käytöstä esimerkiksi tyhy-päivän yhteydessä tai sitä voi käyttää työkyvyn tuen prosessien osana.

KESTO

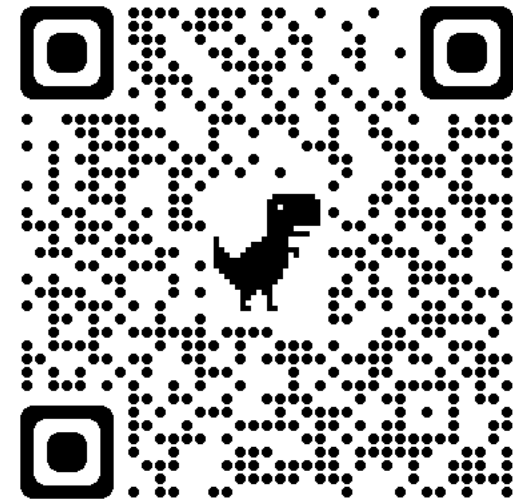
Noin 5 minuuttia

Psykologiset työhyvinvointikokemukset



Testataan oman työhyvinvoinnin tilanne!

- Osoitteessa: <https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>
- Voit tallentaa testituloksesi ja testin palautteen itsellesi.
- Tuloksia ei tarvitse kertoa kenellekään.



Yhteinen keskustelu

Mitä on inhimillinen työkuulttuuri?

Minkälaiset asiat edistävät mielen hyvinvointia työpaikalla?

Miten minä voin tukea mielen hyvinvointia?



Työterveyslaitos

**Ota maksuttomat työkalut
ja materiaalit käyttöön
osoitteessa**

MIELENTERVEYDENTYÖKALUPAKKI.FI

