

# TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN

## INNOSTU TYÖHYVINVOINNISTA

Koulutuksessa tutustutaan kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin edistämisen mahdollisuuksiin ja keinoihin yksilö-, yhteisö- ja organisaatiotasolla.

## RATKAISUJA ARKEEN

Koulutuksessa tarkastellaan työhyvinvoinnin kokonaisuutta eri näkökulmista.

- Mitä ovat laadulliset stressitekijät?
- Mikä kuormittaa?
- Miten kuormituksesta palaututaan?  
Minkälaisia työhyvinvointia vahvistavia voimavaroja työssä on?
- Miten työhyvinvointia voidaan edistää?

Koulutuksen lähtökohtana ovat asiakkaan yksilölliset toiveet ja tavoitteena on yhdessä ideoiden löytää juuri asiakkaan työyhteisöön soveltuvia ratkaisuja.

## KÄYTÄNNÖNLÄHEISET

### TULOKSET

Koulutuksen myötä osallistujan on mahdollista tunnistaa työn laadullisia kuormitustekijöitä, palautumisen keinoja, voimavaroja ja löytää ratkaisuja työhyvinvoinnin edistämiseen ja johtamiseen.



## SISÄLTÖ

1. Työhyvinvoinnin kokonaisuus
2. Työn laadulliset kuormitustekijät ja työyhteisön/yksilön voimavarat
3. Työhyvinvoinnin edistäminen ja johtaminen

## KYSY LISÄÄ

[etunimi.sukunimi@lapinamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@lapinamk.fi)

Anne Puro, lehtori

Hanna Grönlund, suunnittelija  
044 751 1024