

Ryhmän viitekehyksenä on kognitiivinen ajattelu, missä tavoitteena on tutkia ajatuksia ja kokemuksia sekä löytää keinoja pärjätä omassa työympäristössä.

- *Ympäristöherkkyyden syntyminen ja merkit*
- *Ajattelun ja keskittymisen merkitys ja voima*
- *Miten pyrin välttämään välttämistä?*
- *Vaikutusmahdollisuuksien käyttäminen: mahdollisuudet ja rajat*

1.6.2020 RV/SN/ik

Työkykyryhmä ympäristöherkille



Ympäristöherkkyys tarkoittaa erityistä herkkyyttä reagoida ympäristön tekijöille; esimerkkinä hajut, kemikaalit, sähkömagneettiset kentät, sisäilma-ongelmat.

Ympäristöherkkyyksien hoidoissa on saatu lupaavia tuloksia hoidoista, joilla pyritään vaikuttamaan käyttäytymiseen ja tulkintaan ympäristötekijöiden haitallisuudesta tai omasta sietokyvystä.

Ryhmä tarjoaa keinoja ja vertaistukea ympäristöherkkyyksien kanssa pärjäämiseen omalla työpaikalla.

Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.

Miten ryhmään pääsee?

- *Ryhmään pääsee, kun työterveyden ammattihenkilö on todennut työpaikalla ilmenevän ympäristöherkkyyteen liittyvän kuormituksen olevan terveydelle merkityksellistä.* Ryhmään tullaan työterveyslääkärin tai -hoitajan ohjaamana. Voit ilmoittautua heille tai työterveyden **ajanvaraukseen 03 881 1006** viimeistään 24.2.2020.
- **Ilmoittautuessasi sitoudut kaikkiin ryhmäkertoihin.** Peruuttamattoman ryhmäkäynnin joudumme veloittamaan työnantajaltasi.
- Ryhmän vetäjänä toimii työterveyspsykologi Riitta Veijalainen.
- Ryhmään pääseminen edellyttää, että ympäristöherkkyys vaikuttaa työkykyyn ja työssä jaksamiseen.

Kokoontuminen ja tapaamiskerrat

- Paikka: Työterveys Wellamon tiloissa, Saimaankatu 23, neuvotteluhuone.
- **Kokoontumiset: x.x.ajat**