

Kamppailetko jatkuvasti stressin, työuupumuksen, itsekritiikin tai mielialan laskun kanssa? Koetko tarvetta löytää uusia, hyvinvointiasi tukevia keinoja työkyvyn tueksi?

1.6.2020 SV ja TS/SN/ik

Työkyvyn tueksi -ryhmä



Ryhmä on suunnattu työntekijöille, jotka kamppailevat stressin, työuupumuksen tai mielialan laskun kanssa ja ovat kiinnostuneet etsimään uusia keinoja vahvistaa työkykyään.

Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.

Sisältöalueina ovat

hyvinvoinnista huolehtiminen, stressin kanssa selviytyminen, vireyden ja työkyvyn säilyttäminen ja vahvistaminen.

Ryhmän tavoitteena on,

että osallistujat löytävät uusia voimavaroja ja keinoja työkyvyn tueksi.

Työkyvyn lähteillä -ryhmässä

käydään läpi työkykyä tukevia ja vahvistavia tekijöitä alustusten, välitehtävien ja vertaistuen avulla.

Ryhmän kokoontumiskerrat ja paikka: XXX

Miten ryhmään pääsee?

Ryhmään ohjautuminen vaatii työterveyslääkärin tai -hoitajan tarvearvion. Tarvearviossa otetaan huomioon kuormituksen terveydellinen merkitys. Keskustele myös esimiehesi kanssa ryhmään osallistumisesta. Ryhmän ohjaajina toimivat työterveyspsykologit Taru Salonen ja Satu Veijalainen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

taru.salonen@tyoterveyswellamo.fi tai satu.veijalainen@tyoterveyswellamo.fi. Voit myös jättää ilmoittautumisesi työterveyden ajanvarauksen kautta (03) 881 1006 sen jälkeen kun työterveyslääkäri tai -hoitaja on todennut tarpeen osallistua ryhmään. **Ilmoittautuessasi sitoudut kaikkiin ryhmäkertoihin.** Peruuttamattomasta ryhmäkäynnistä joudumme veloittamaan työnantajaasi.