

Dialoginen työkykypaja: infoa, tehtäviä ja yhteistä keskustelua työkyvyn tukemiseksi

5.5.2022 RV, MK/RL

Dialoginen työkykypaja



Työpaja antaa infoa ja keinoja oman ja työyhteisön työkyvyn tueksi. Tapaamisissa huomio on sekä kehon että mielen palautumisen ja voimavarojen vahvistamisessa.

Työpajatoiminnan teemat nousevat työpaikkaselvityksestä (tarvearvio).

Teemoina voivat olla esimerkiksi:

- Terve työpaikka jaksamisen tukena
- Psykkisen ja fyysisen palautumisen keinot
- Fyysinen ja kognitiivinen ergonomia
- Esimiesten työn kuormitustekijät ja jaksaminen

Työpajatoiminnan tavoitteena on terve työyhteisö ja työntekijä. Toiminnasta sovitaan yhdessä esimiehen ja työterveyshuollon kanssa.

Dialogisessa työkykypajassa on myös mahdollista hyödyntää kehon harjoitteissa työpaikan kuntosalia tai teemaan sopivaa kehollista harjoitusta työkykyä tukien. Työpajan viitekehystenä on voimavarakeskeisyys sekä työterveyspsykologian ja työfysioterapian monipuoliset keinot.

Lisätietoja työpajasta antavat työfysioterapeutti ja työterveyspsykologi.