

5.5.2022 RV/RR

Työterveyspsykologien pitämät luennot



Työterveyshuolto tukee työntekijöiden ja työyhteisöjen työkyvyn säilymistä ja sen kehittämistä. Tavoitteena on, että työn psykososiaalinen ja kognitiivinen kuormitus pysyvät jaksamista tukevalla tasolla. Työterveyspsykologi voi luentojen avulla antaa tietoa mm. kognitiivisesta ergonomiasta, kuormittumisesta ja palautumisesta sekä muutoksen ja stressin käsittelystä.

Luentojen tarpeen arvio

Työterveyshoitaja tai -lääkäri tekee tarvearvion työterveyspsykologin pitämän luennon tarpeesta työpaikkaselvityksen tai terveystarkastuksista saadun tiedon perusteella, tai työpaikan esimies voi pyytää työterveydestä luentoa johonkin työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyvästä teemasta.

Luentojen teemoja, mm.

- Muutosten käsittely
- Stressin käsittely ja palautuminen
- Kognitiivinen ergonomia, mukana tarpeen mukaan fyysinen ergonomia (esite)
- Työyhteisön pelisäännöt: ristiriitojen ratkaisu ja vuorovaikutustaidot työelämässä
- Työyhteisötaidot
- Työelämän kuormitustekijöiden käsittely
- Työaikaergonomia
- Unen huolto
- Varhainen tuki - Työhyvinvointi
- Resilienssi ja sen vahvistaminen (esite)

Lisätietoja luennoista saat työterveyspsykologilta.