

Työpaikalla tapahtuva toiminta

Työpaikkakäynti / suunnattu työpaikkaselvitys

Tavoitteena on arvioida työyhteisön hyvinvointia ja psyykkisiä ja/tai sosiaalisia kuormitustekijöitä, tehdä johtopäätöksiä ja toimenpide-ehdotuksia sekä arvioida kuormituksen terveydellistä merkitystä. Tarvittaessa kognitiivisen ergonomian arviointi.

Työyhteistyö alkaa aina esimiehen kanssa käydyn keskustelun perusteella.

Työterveysneuvottelu

Tavoitteena on antaa ohjausta ja neuvontaa liittyen työntekijän työkykyyn.

Työyhteistyö (tietojen antaminen, ohjaus ja neuvonta)

Tavoitteena on auttaa työyhteisöä erilaisten kuormitustekijöiden sekä voimavarojen ja ratkaisuehdotusten löytämisessä. Uusimpina teemoina resilienssin ja kognitiivisen ergonomian vahvistaminen.

Ryhmän ohjaus ja neuvonta / luento

Tavoitteena on antaa ohjausta ja neuvontaa ryhmälle tai työyhteisölle työkyvyn ja työssä jaksamisen tueksi. Teema valitaan ryhmän ja/tai työpaikan tarpeiden mukaan.

Työnohjaus

Tavoitteena on oman työn ja ammatillisen osaamisen kehittäminen.

Yksilöön kohdistuva toiminta

Työterveyspsykologin yksilövastaanotto

- Tavoitteena on tukea työhyvinvointia ja työssä jaksamista sekä arvioida asiakkaan psyykkistä ja/tai sosiaalista kuormitusta / voimavaroja sekä kehittää asiakkaan kanssa keinoja kuormituksen vähentämiseksi ja voimavarojen lisäämiseksi.

Esimieskonsultaatio

- Tavoitteena on tukea esimiehen työtä oman ja työyhteisön hyväksi.

Tarvearvioinnin

työterveyspsykologille tekee työterveyslääkäri ja/tai työterveyshoitaja.

Ryhmätoiminta

Debriefing-ryhmä

Ryhmäkeskustelu työssä tapahtuneen äkillisen kriisitilanteen vuoksi (1 - 2 tapaamiskertaa)

Työkykyryhmä esimiehille

Tietoa ja keskustelua esimiestyön kuormitustekijöistä ja voimavaroista.

Työkykyryhmä kipuasiakkaille

Työterveyspsykologin ja työfysioterapeutin yhdessä ohjaama ryhmä; tavoitteena vahvistaa kipuasiakkaiden hallintakeinoja, ohjata rentous- ja kehotietoisuusharjoituksia työkykyä tukien.

Hyvä uni-ryhmä

Tietoa univaikeuksista ja keinoista parempaan uneen.

Työkykyryhmä ympäristöherkille

Tavoitteena tutkia omia ajatuksia ja kokemuksia sekä löytää keinoja pärjätä haastavissa tilanteissa.

Työkyvyn tueksi -ryhmä

Tavoitteena on löytää keinoja ylläpitää omaa jaksamista ja työkykyä; (asiakkaille, joilla on stressiä tai/ja mielialan laskua)