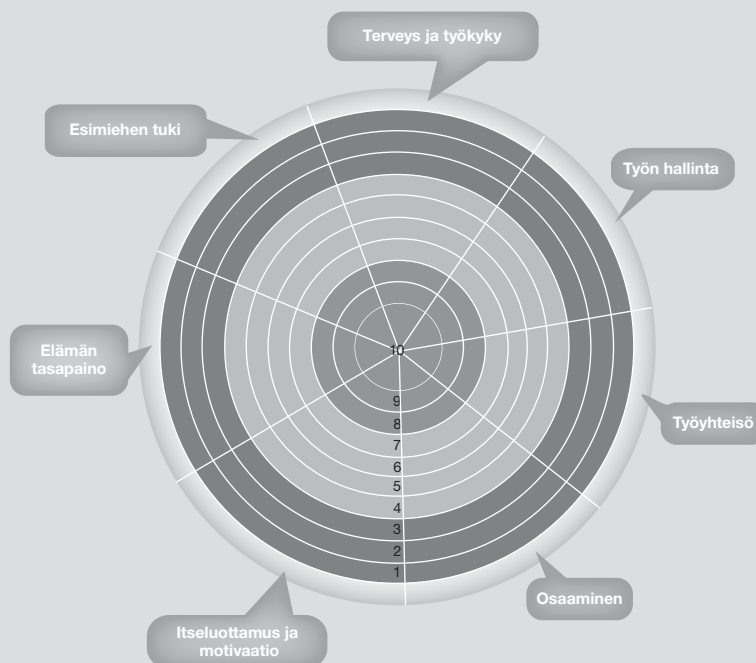


TYÖKALU: OMAN TYÖHYVINVOINNIN TIKKATAULU

1. Täytä työhyvinvoinnin tikkataulu lomakkeen avulla.
2. Tee sen perusteella oman hyvinvoinnin suunnitelma **Tavoitetähden** muodossa. Mitkä ovat oman hyvinvointisi lisäämiseksi tärkeimmät kehittämistavoitteesi? Mitä hyötyä kunkin tavoitteen saavuttamisesta on itsellesi, työyhteisöllesi tai asiakkaallesi? Mikä estää kunkin tavoitteen saavuttamisen? Mitä tietoa, taitoa ja tukea tarvitset niiden saavuttamiseksi?
3. Siirrä sitten konkreettiset toimenpiteet **Oman työhyvinvointisi vuosikelloon** ja aseta niille aikataulu sekä keinot arvioida niiden saavuttamista!

Oman työhyvinvoinnin tikkataulu



Tähän tikkatauluun on koottu eri elämänalueita koskevia kysymyksiä asteikoilla 1–10. Vastaa kysymyksiin ja siirrä pisteet tikkatauluun. Jotta voisit siirtää pisteet tikkatauluun, jaa kuhunkin osioon yhteenlaskemasi pistemäärä kuudella.

I Terveys ja työkyky		Asteikolla 1–10
1	Tunnen itseni fyysisesti terveeksi.	
2	Tunnen itseni psyykkisesti hyvinvoivaksi.	
3	Liikun säännöllisesti ja pidän huolta kunnostani.	
4	Syön terveellisesti.	
5	Nukun hyvin ja riittävästi.	
6	Käytän alkoholia kohtuullisesti (tai en lainkaan).	
Yhteensä		
		/ 6

Siirrä pisteet osumaksi tikkatauluun.

II Työn hallinta		Asteikolla 1–10
1	Voin työskennellä riittävän itsenäisesti ja vapaasti.	
2	Koen pärjääväni työssäni.	
3	Tiedän, mitä minulta odotetaan työssäni.	
4	Voin vaikuttaa työtäni koskevien tavoitteiden asettamiseen.	
5	Voin keskittyä riittävästi työhöni.	
6	Saan riittävästi tukea työni suorittamiseen.	
Yhteensä		
		/ 6

III Työyhteisö (työtoverit, joiden kanssa olet tekemisissä eniten)		Asteikolla 1–10
1	Työpaikallamme on hyvä ilmapiiri.	
2	Voin keskustella avoimesti erilaisista asioista.	
3	Autan mielelläni työtovereitani onnistumaan omissa tehtävissään.	
4	Toimin aktiivisesti yhdessä työtovereitteni kanssa tavoitteiden saavuttamiseksi.	
5	Otan työssäni huomioon muiden esittämät parannusehdotukset.	
6	Pidämme toisemme ajan tasalla työasioissa.	
Yhteensä		
		/ 6

IV Osaaminen		Asteikolla 1–10
1	Minulla on riittävästi osaamista nykyiseen työtehtävään.	
2	Haluan kehittää itseäni ja osaamistani.	
3	Koen, että osaamistani hyödynnetään työyhteisössä.	
4	Jaan mielelläni osaamistani muille.	
5	Otan mielelläni vastaan uusia tehtäviä ja haasteita.	
6	Voin käyttää työssäni osaamistani monipuolisesti.	
Yhteensä		
		/ 6

V	Itseluottamus ja motivaatio	Asteikolla 1–10
1	Tunnen omat vahvuuteni ja kehittymiskohteeni.	
2	Suhtaudun myönteisesti uusiin asioihin.	
3	Uskallan ilmaista oman mielipiteeni.	
4	Olen yleensä tyytyväinen työsuoritukseeni tai saavutuksiini työssä.	
5	Nautin työstäni ja tunnen itseni tyytyväiseksi tehdessäni työtä.	
6	Olen mielestäni sinnikäs enkä luovuta helposti haasteellisissa tilanteissa.	
Yhteensä		
/ 6		

Siirrä pisteet osumaksi tikkatauluun.

VI	Elämän tasapaino	Asteikolla 1–10
1	Onnistun työni ja yksityiselämän yhteensovittamisessa.	
2	Pystyn pitämään puoliani tarpeen tullen.	
3	Pystyn solmimaan ihmissuhteita ja nauttimaan niistä.	
4	Minulla on mielekästä tekemistä vapaa-ajallani.	
5	Uskon voivani vaikuttaa elämääni.	
6	Pystyn irrottautumaan työstä vapaa-ajallani.	
Yhteensä		
/ 6		

VII	Esimiehen tuki	Asteikolla 1–10
1	Esimieheni tukee ja kannustaa minua työssäni.	
2	Esimieheni on ystävällinen ja helposti lähestyttävä.	
3	Esimieheni on riittävästi tavoitettavissa.	
4	Esimieheni ottaa huomioon ehdotuksiani ja ideoitani.	
5	Esimieheni on oikeudenmukainen ja tasapuolinen.	
6	Esimieheni kykenee tekemään päätöksiä.	
Yhteensä		
/ 6		