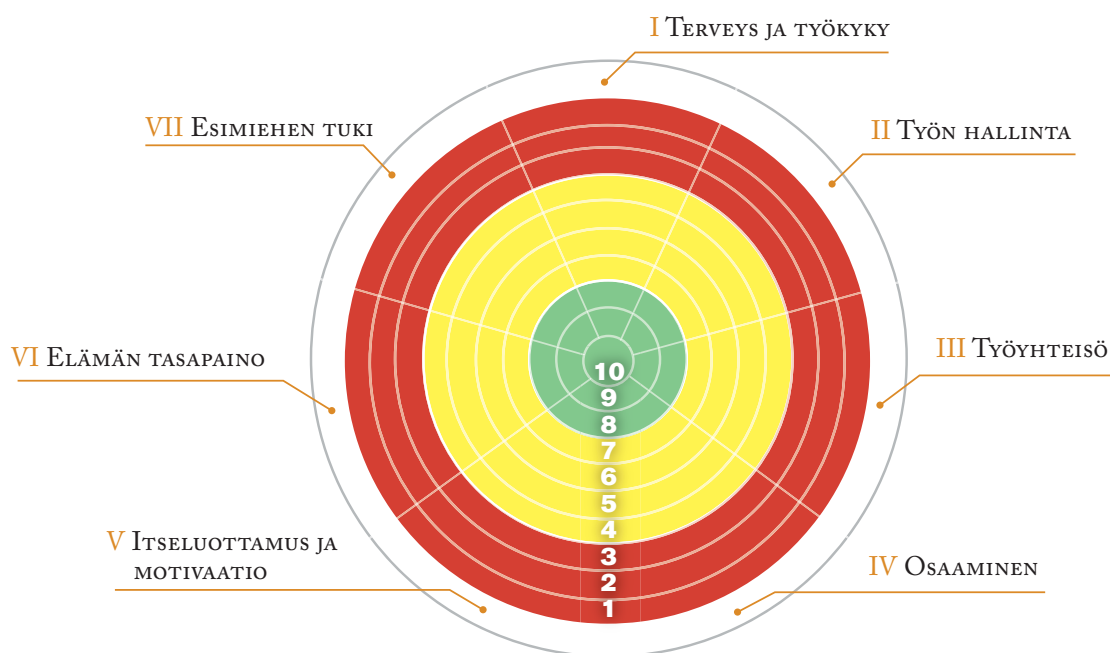


Oman työhyvinvoinnin tikkataulu



KUVIO: OMAN TYÖHYVINVOINNIN TIKKATAULU -KUNTOSELVITYS

Tähän tikkatauluun on koottu eri elämäntilanteita koskevia kysymyksiä. Voit täyttää sen myös sähköisesti osoitteessa www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi.html. Tässä on kuitenkin myös kysymykset, joihin voi vastata asteikolla 1–10. 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 hyvinvoinniksi.	
	3 Liikun säännöllisesti ja pidän huolta kunnostani.	
	4 Syön terveellisesti.	
	5 Nukun hyvin ja riittävästi.	
	6 Käytän alkoholia kohtuullisesti (tai en lainkaan).	
	YHTEENSÄ	
	/ 6 =	
II	TYÖN HALLINTA.....	
	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).....	
	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 =	

Siirrä pisteet osumaksi tikkatauluun.

Oman työhyvinvoinnin tikkataulu

IV

Osaaminen Asteikolla 1–10

- 1 Minulla on riittävästi osaamista nykyiseen työtehtävääni.
- 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 =

Siirä pisteet osumaksi tikkatauluun.

V

Itseluottamus ja motivaatio

- 1 Tunnen omat vahvuuteni ja kehittymiskohteeni.
- 2 Suhtaudun myönteisesti uusiin asioihin.
- 3 Uskallan ilmaista oman mielipiteeni.
- 4 Olen yleensä tyytyväinen työsuoritukseni tai saavutuksiini työssä.
- 5 Nautin työstäni ja tunnen itseni tyytyväiseksi tehdessäni työtäni.
- 6 Olen mielestäni sinnikäs enkä luovuta helposti haasteellisissa tilanteissa.

Yhteensä

/ 6 =

VI

Elämän tasapaino

- 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

- 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 =



TAMPEREEN
YLIOPISTO

Tampereen yliopiston Johtamiskorkeakoulu
Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos

LISÄTIEDOT

Professori Marja-Liisa Manka
Puh. 050-562 0344
marja-liisa.manka@uta.fi
www.uta.fi/jkk/synergos

Kirsi Heikkilä-Tammi
puh. 050-420 1532
kirsi.heikkila-tammi@uta.fi
www.uta.fi/jkk/synergos