

METAMERKKI: Työhyvinvointitoimija


Henkilökohtaisen avun digitaidot -osaamismerkistö

Metamerkin saavuttaa, kun on suorittanut alla olevat perusmerkit. Jokaista merkkiä varten on oma hakemus, millä osaaminen osoitetaan.

Osaamisen osoittaminen voi sisällyttää sen, että osaamismerkkin suorittaja saa ohjausta kysyttäessä.

Osaamismerkkien myöntäjät saavat oikeat vastaukset pyytämällä JHL-opistolta kurssit@jhl.fi

OSAAMISMERKKI	OSAAMISTAVOITE Merkin suorittanut osaa:	OSAAMISEN OSOITTAMINEN hakemuksen tehtävät	ARVIOIJAN OHJEET
Työkyky	<ul style="list-style-type: none">Tunnistaa työkyvyn eri ulottuvuudet ja omat vaikutusmahdollisuudetTunnistaa omien voimavarojen ja valmiuksien merkityksen osana työhyvinvointiaTunnistaa palautumisen merkityksen osana omaa työhyvinvointia ja työkyvyn tukemista	<p><u>Tehtävä 1:</u> Työkyvyn edistämiseksi ja ylläpitämiseksi on tärkeää, että työntekijä itse tunnistaa oman ammattinsa vaatimukset, kuormitus- ja riskitekijät ja osaa ottaa ne huomioon. Työntekijän omalla vastuulla on toimia terveyttä ja työkykyä vahvistavalla tavalla työssään ja vapaa-aikanaan. Työkyvyn ylläpitämiseen on tärkeä panostaa itse, huomioida omat voimavarat ja työn vaatimukset. Kyky keskittyä niihin asioihin, joihin omalla toiminnallaan voi vaikuttaa. Mieti itseäsi ja omaan työhösi liittyvää toimintakykyä, voimavaroja, osaamista ja motivaatiota sekä työn sisältöä, -vaatimuksia ja työoloja. Vastaa kysymyksiin:</p> <ol style="list-style-type: none">Miten huolehdit omasta toimintakyvystäsi?Millaisia kuormitustekijöitä työhösi liittyy? nimeä yksi asiaMiten voit itse vaikuttaa tai huomioida tämän riskitekijän? <p><u>Tehtävä 2:</u> Tee oma työhyvinvointisuunnitelma. Nimeä kolme tavoitetta työhyvinvointiin liittyen, mihin sinun olisi tärkeä kiinnittää huomiota. Mieti toiminta, mikä suuntaa tavoitteen saavuttamista kohti. Määritä aikataulu, missä tavoite on toteutettavissa. Kiinnitä huomioita pieniin askeliin ja tavoitteisiin, jotta ne ovat saavutettavissa. Kirjoita hakemukseen kolme itsellesi asettamaa tavoitetta, mihin kiinnität huomiota työhyvinvointiisi liittyen.</p>	<p><u>Tehtävä 1:</u> Vastaus on hyväksytty, kun hakija on vastannut kysymyksiin a), b) ja c)</p> <p>Tarkista, että vastaus vastaa annettuun kysymykseen. Vastaukset ovat yksilöllisiä, joten täsmällistä oikeaa vastausta ei voi määritellä.</p> <p>Lisämateriaali:</p> <ul style="list-style-type: none">TTL: Työkyky ja työkykytalo-malli https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky <p><u>Tehtävä 2:</u> Vastaus on hyväksytty, kun hakija kirjoittanut kolme (3) työhyvinvointiin liittyvää tavoitetta mihin kiinnittää huomiota tulevaisuudessa. Vastaukset ovat yksilöllisiä, joten täsmällistä oikeaa vastausta ei voi määritellä.</p> <p>Lisämateriaali: Työhyvinvointi:</p>

		<p><u>Tehtävä 3:</u> Palautuminen työpäivän aikana. Usein palautuminen mietetään työpäivän jälkeisesti toiminnaksi, mutta on tärkeä tunnistaa ja löytää keinoja myös työpäivän aikana tapahtuviin palauttaviin hetkiin.</p> <p>Mieti miten tauotat tekemistäsi. Millaisia mikrotaukoja voit työpäivän aikana pitää? Millä keinoin autat itseäsi palautumaan työpäivän aikana? Mitkä ovat sinun keinojasi palautua ja kerätä energiaa? Valitse itsellesi kolme (3) palauttavaa tekemistä, tapaa pitää mikrotauko työpäivän aikana, kirjoita nämä toimet hakemukseen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> STM https://stm.fi/tyohyvinvointi <p><u>Tehtävä 3:</u> Vastaus on hyväksytty, kun hakija on kirjoittanut kolme (3) tekemistä, mitkä auttavat henkilöä palautumaan. Vastaus on hyväksytty, kun vastaus sisältää tekemistä kuvaavia sanoja.</p>
OSAAMISMERKKI	OSAAMISTAVOITE Merkin suorittanut osaa:	OSAAMISEN OSOITTAMINEN hakemuksen tehtävät	ARVIOIJAN OHJEET
Itsensä johtaminen	<ul style="list-style-type: none"> Tunnistaa itsensä johtamisen näkökulmia ja keinoja Osaa ohjata omaa toimijuutta 	<p><u>Tehtävä 1:</u> Itsensä johtaminen. Vastaa kysymykseen. Valitse kaksi oikeaa vaihtoehtoa</p> <ol style="list-style-type: none"> Itsensä johtamiseen tarvitaan aina ulkopuolista ohjausta ja tukea Itsensä johtamisen tärkein työkalu on reflektointi, oman tietoisuuden ja toiminnan tarkastelu ja kehittäminen Tunteilla ei ole mitään tekemistä itsensä johtamisen kanssa Itsensä johtaminen on itsestä huolehtimista Ajankäyttöön ei voi itse koskaan vaikuttaa <p><u>Tehtävä 2:</u> Vaikuttamisen mahdollisuus. Vastaa kysymykseen: Mihin asioihin voit vaikuttaa työpäivän aikana. Mieti asioita, joilla on merkitystä oman jaksamisen ja työhyvinvoinnin näkökulmasta. Kirjoita kolme asiaa, mihin voit vaikuttaa.</p>	<p><u>Tehtävä 1:</u> Oikeat vastaukset Vastauksen tulee olla 100 % oikein</p> <p>Lisämateriaali: Itsensä johtaminen</p>  <p><u>Tehtävä 2:</u> Vastaus on hyväksytty, kun hakija on kirjoittanut kolme (3) asiaa mitkä liittyvät hyvinvointiin ja mihin voi työpäivän aikana vaikuttaa. Vastaukset ovat yksilöllisiä, joten täsmällistä oikeaa vastausta ei voi määritellä.</p> <p><u>Tehtävä 3:</u> Vastaus on hyväksytty, kun hakija on valinnut vähintään yhden vaihtoehdon</p>

		<p><u>Tehtävä 3:</u> Millaisia keinoja käytät itsesi johtamisen tukena? Valitse listasta. Valitse vähintään yksi vaihtoehto tai kirjoita alla olevaan, jokin muu, mikä? kohtaan menetelmä mitä ei löydy listalta</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sähköinen kalenteri b) Sähköinen muistilista c) Tautuksesta muistuttava sovellus d) Sähköinen To do-lista e) Puhelimen muistutus toiminto f) Pilkon tehtäviä pienempiin osiin, mietin pieniä välitavoitteita ja tehtäviä g) Pysähdyn säännöllisesti ja mietin mitä kaikkea olen jo saanut aikaiseksi h) jokin muu, mikä?... 	<p>seitsemästä (7) vaihtoehdosta. Hakijalla mahdollisuus myös kirjoittaa avoimeen kenttään jokin menetelmä tai tapa, mikä auttaa itsensä johtamisessa</p>
--	--	---	---

OSAAMISMERKKI	OSAAMISTAVOITE Merkin suorittanut osaa:	OSAAMISEN OSOITTAMINEN hakemuksen tehtävät	ARVIOIJAN OHJEET
Työhyvinvoinnin tuki	<ul style="list-style-type: none"> Osaa etsiä hyvinvointia tukevia palveluita ja mobiilisovelluksia Osaa hyödyntää mobiilisovelluksia oman työhyvinvoinnin tukena 	<p><u>Tehtävä 1:</u> Tutustu oman kuntasi ilmaisiin liikuntapalveluihin, luontokohteisiin tai etsi YouTubesta video, mikä tukee sinua oman fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Tarjolla on paljon maksuttomia ja helposti saavutettavia palveluita. Etsi ja tutustu.</p> <ul style="list-style-type: none"> Liitä hakemukseen linkkinä itseäsi kiinnostava ja hyvinvointia edistävä lähiliikuntapaikka, luontokohde tai liikuntavideo. Kirjoita lisäksi vastaukseen, että miksi valitsit kyseisen kohteen. <p><u>Tehtävä 2:</u> Mobiilisovelluksilla voit saada tukea mielen tai kehon hyvinvoinnin tueksi. Etsi puhelimesi mobiilisovelluksista itseäsi kiinnostavia ja hyvinvointisi tuen sovelluksia. Testaa miten sovellus toimii. Liitä hakemukseen mobiilisovelluksen nimi. Kerro miksi juuri tämä sovellus tukee hyvinvointiasi.</p>	<p><u>Tehtävä 1:</u> Vastaus on hyväksytty, kun hakija liittänyt hakemukseen onnistuneesti verkkolinkin lähiliikuntapaikkaan, luontokohteeseen tai ohjattuun liikunta videoon</p> <ul style="list-style-type: none"> hakija kirjoittanut lisäksi vastauksen kysymykseen: miksi valitsi kohteen. Vastaukset ovat yksilöllisiä, joten täsmällistä oikeaa vastausta ei voi määritellä. <p><u>Tehtävä 2:</u> Vastaus on hyväksytty, kun hakija on kirjoittanut saatavilla olevan mobiilisovelluksen / applikaation nimen sekä kirjoittanut tekstisovelluksessa perusteet sille, miksi juuri kyseinen sovellus tukee henkilön hyvinvointia.</p>