

Työn kuormittavuus ja voimavarat 19.10 – 21.10.2020

19.10.2020	20.10.2020	21.10.2020
10.00 – 11.30 Kurssin avaus ja tavoitteet, Tapani Eskola JHL Opisto	08.30 – 10.00 Työhyvinvointi ja työn kuormittavuus mitä se on, mikä työpaikoilla kuormittaa miten sitä voi mitata, tutustuminen menetelmiin, harjoitus Saija Koskensalmi, asiantuntija Koulutusateljee	09.00 – 11.15 Työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyö Tapani Eskola JHL Opisto
11.30 – 12.15 Lounastauko	11.30 – 12.15 Lounastauko	11.15 – 12.00 Lounastauko
12.15 – 13.45 Kehoa kolottaa – mitä ratkaisuksi? Työpaikkojen tapausesimerkkejä ja toiminnallista harjoittelua Virpi Fagerström, asiantuntija Ergomentor	12.15 – 13.45 Miten ennaltaehkäistä yksilö- ja työyhteisötasolla liiallista kuormitusta – ”huolehdi ainakin näistä asioista” Saija Koskensalmi, asiantuntija Koulutusateljee	12.00 – 13.30 Miten rakentaa toimivaa ja hyvinvointia edistävää työyhteisöä jatkuvissa muutoksissa Kurssin päätöskeskustelu Tapani Eskola JHL Opisto
13.45 - 14.15 Kahvitauko	13.45 - 14.15 Kahvitauko	13.30 Koulutus päättyy
14.15 – 16.30 Työpajatyöskentely: Työn fyysiset kuormitustekijät ja toimenpidesuosituksukset – näillä ohjeilla kevennän työtäni! Virpi Fagerström, asiantuntija Ergomentor	14.15 – 16.30 Miten päästää hyvälle tasolla työhyvinvoinnissa – keinoja työhyvinvoinnin kehittämiseen ja tukemiseen, case-työskentelyä peli: miten toimia eri tilanteissa. Saija Koskensalmi, asiantuntija Koulutusateljee	