

## 1.3

# Työn imu ja työhyvinvoinnin edistäminen

*Elina Riivari*

### **AIHE: Työn imu ja työhyvinvoinnin edistäminen**

Tämän tehtävän avulla tutustutaan työn imun käsitteeseen ja työhyvinvoinnin edistämiseen yksilön näkökulmasta.

### **Soveltamistilanteet**

Menetelmä sopii työhyvinvointia ja sen johtamista käsitteleville ryhmille. Menetelmää voidaan soveltaa esimerkiksi osana kurssia tai koulutusta.

Tehtävä sopii sekä työelämän että koulutusorganisaatioiden käyttöön alasta tai osallistujien taustasta riippumatta.

### **Toteutus**

#### **Vaihe 1. Haastattelu**

Vetäjä pyytää osallistujia haastattelemaan kaveria/tuttua/perheenjäsentä aiheesta työn imu. Haastattelun perusteella osallistujat laativat määritelmän työn imusta. Määritelmät voidaan jakaa osallistujien kesken ja niiden perusteella voidaan keskustella työn imun eri näkökulmista ja tasoista. Keskustelua voidaan käydä kasvotusten tai esimerkiksi sähköisten työkalujen avulla (esim. Padlet tms.).

#### **Vaihe 2. Keskustelu**

Vetäjä pyytää osallistujia pohtimaan, miten he voivat edistää omaa hyvinvointiaan (opiskelijan) työssä tai nykyisessä/tulevassa työssään. Keskustelu työhyvinvoinnin edistämisen keinoista voidaan käydä kasvotusten tai verkkovälitteisesti (esim. Padletin avulla). Vetäjä pyytää osallistujia osallistumaan vähintään kahdella puheenvuorolla, joista yksi tuo esiin osallistujan omat pohdinnat ja toinen kommentoi jonkun toisen osallistujan esittämiä näkemyksiä.

### **Mitä tarvitaan?**

Tehtävä ei vaadi suuria resursseja. Kysymykset voidaan näyttää osallistujille kontaktitilanteessa, ohjeistaa suullisesti tai jakaa jonkin sähköisen soveluksen avulla. Tehtävä on mahdollista toteuttaa joko kontaktitilanteessa tai verkkovälitteisesti.

*Menetelmäkortti on Valmiina työelämään! kirjasta, jonka voit ladata osoitteesta: [valte.fi/kirja](http://valte.fi/kirja).*

## Työkalut

Videolinkit ja muut materiaalit aiheen käsittelyn tueksi:

Työterveyslaitos: Työn imu <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>

Työterveyslaitos: Työn imu -testi <https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi/>

Jari Hakanen: Työn imuun työtä tuunaamalla <https://www.youtube.com/watch?v=XFnAU-GchPc>