

## 1.4

# Työn kuormitus ja stressinhallinta

Elina Riivari

## AIHE: Työn kuormitus ja stressinhallinta

Tämän menetelmän avulla tutustutaan työhyvinvoinnin edistämiseen yksilön näkökulmasta. Sisältö koostuu kahdesta teemasta: (1) työelämän muutokset ja niiden vaikutukset yksilön työhyvinvointiin sekä (2) stressinhallinta. Tehtävä auttaa arvioimaan ja seuraamaan omaa työhyvinvointia.

## Soveltamistilanteet

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

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

## Toteutus

### Osa 1. Työelämän muutokset

#### Vaihe 1. Tulevaisuuden työelämänäkymien pohtiminen

Ensimmäisessä osassa pohditaan tulevaisuuden työelämänäkymiä. Tehtävä auttaa osallistujia ennakoimaan työelämän mahdollisia muutoksia ja niiden vaikutuksia omaan työuraan.

Vetäjä pyytää osallistujia kuvittelemaan, millainen työelämä on viiden vuoden kuluttua. Apuna voi käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia muutoksia työelämässä tai työssä tapahtuu?
- Mihin muutokset kohdistuvat?
- Mitä taitoja tai osaamista työelämässä tai työssä tarvitaan?
- Millaisia muutoksia (uhkakuvia ja mahdollisuuksia) voi heijastua omalle alallesi?
- Millaisia vaatimuksia muuttuva työelämä asettaa työntekijöille?
- Millaisin ajatuksin suhtaudut itse työelämän muutokseen?
- Miten muuttuva työelämä voi vaikuttaa omaan jaksamiseesi?

Vetäjä pyytää osallistujia ensin pohtimaan kysymyksiä yksin omasta näkökulmastaan ja kirjaamaan pääkohdat ylös.

## Vaihe 2. Keskustelu

Yksilötyöskentelyn jälkeen kysymyksistä keskustellaan pareittain, ryhmissä tai koko ryhmän kesken tilanteesta ja ryhmästä riippuen. Vetäjä toimii keskustelun ohjaajana ja pitää huolen, että keskustelussa on tilaa erilaisille näkemyksille.

## Vaihe 3. Keskustelun päätös ja yhteenveto

Keskustelun lopuksi vetäjä tekee yhteenvedon keskustelun pääkohdista. Pääkohdat voidaan myös koota ja tallentaa myöhempään yhteiseen käyttöön jonkin sähköisen sovelluksen avulla.

## Osa 2. Stressinhallinta

Tehtävässä sovelletaan yksilöllisen työhyvinvoinnin johtamisen kannalta keskeisiä taitoja, mm. stressinhallinnan keinoja.

**Vaihe 1.** Vetäjä pyytää osallistujia pohtimaan alla olevia kysymyksiä oman hyvinvointinsa (opinnot/työelämä) näkökulmasta ja kirjaamaan keskeiset havainnot ylös:

- Millaisia ristipaineita voit tunnistaa omassa elämässäsi?
- Milloin tunnistat olevasi kuormittunut?
- Miten kuormitus näkyy?

**Vaihe 2.** Vetäjä pyytää osallistujia miettimään jotain konkreettista tilannetta, jossa he ovat kokeneet ylikuormitusta tai stressiä. Vetäjä ohjeistaa osallistujia kirjoittamaan tiiviin, päiväkirjamaisen kuvauksen tilanteesta.

**Vaihe 3.** Vetäjä pyytää osallistujia laatimaan listan keinoista, joilla he voivat vaikuttaa ylikuormittumisen tunteeseen ja laatimaan pienimuotoisen suunnitelman, jolla he voivat parantaa omaa hyvinvointiaan.

## Mitä tarvitaan?

Tehtävä ei vaadi suuria resursseja. Kysymykset voidaan näyttää osallistujille kontaktitilanteessa, ohjeistaa suullisesti tai jakaa jonkin sähköisen sovelluksen avulla (esim. Padlet tai Googlen työkalut). Tehtävä on mahdollista toteuttaa joko kontaktitilanteessa tai verkkovälitteisesti.

## Työkalut

Kysymykset vetäjälle:

Osa 1: Tulevaisuuden työelämänäkymien pohtiminen

- Millaisia muutoksia työelämässä tai työssä tapahtuu?
- Mihin muutokset kohdistuvat?
- Mitä taitoja tai osaamista työelämässä tai työssä tarvitaan?

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

- Millaisia muutoksia (uhkakuvia ja mahdollisuuksia) voi heijastua omalle alallesi?
- Millaisia vaatimuksia muuttuva työelämä asettaa työntekijöille?
- Millaisin ajatuksin suhtaudut itse työelämän muutokseen?
- Miten muuttuva työelämä voi vaikuttaa omaan jaksamiseesi?

## Osa 2: Stressinhallinta

- Millaisia ristipaineita voit tunnistaa omassa elämässäsi?
- Milloin tunnistat olevasi kuormittunut?
- Miten kuormitus näkyy?