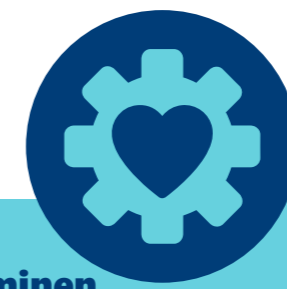


# Palautumisen VIIKKOKALENTERI 2023



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## TAMMIKUU Ruokailu ja ravitsemus

- 1 Pyydä työkaveriasi mukaan ruokatauolle.
- 2 Kokoa ateriasi monipuolisesti lautasmallin mukaan. Muista myös leipä ja maito.
- 3 Nappaa tauolla pieni välipala, esim. marjoja, hedelmä, pähkinöitä tai jogurtti.
- 4 Suunnittele viikon työeväät etukäteen.

## HELMIKUU Psykologinen palautuminen

- 5 Tauota työtäsi. Katso hetki kaukaisuuteen, hengitä, muistele jotain mieluista.
- 6 Puhukaa työkavereiden kanssa tauoilla muista kuin työasioista. Naurakaa!
- 7 Jaa työkavereillesi vinkki, kuinka irrottaa ajatukset työstä työpäivän päättyessä.
- 8 Tee vapaalla jotain ihan erilaista kuin työsi. Aktivoi aivosi, kehoasi ja mieltäsi.

## MAALISKUU Psykologinen palautuminen

- 9 Ota ensimmäinen askel uuden harrastuksen aloittamiseen.
- 10 Soita ystävälle, sukulaiselle tai tutulle ja vaihda kuulumisia työpäivän jälkeen.
- 11 Kokeile musiikin rentouttavaa voimaa.
- 12 Rentoudu työpäivän aikana: sulje silmäsi, hengitä rauhassa sisään ja ulos.
- 13 Ulkoile työpäivää ennen tai sen jälkeen.

## HUHTIKUU Itsensä johtaminen

- 14 Vaikeuksia keskittyä? Mykistä turhat hälytykset.
- 15 Säästä aivoja kuormitukselta ja tee yksi asia kerrallaan.
- 16 Pysähdy hetkeksi miettimään työtäsi: mikä sinua motivoi, missä haluat kehittyä.
- 17 Listaa päivän päätteeksi tekemäsi työt. Näin paljon sait aikaan!

## TOUKOKUU Työyhteisön yhteinen toiminta

- 18 Keskustelkaa työyhteisössänne eettisestä kuormituksesta ja sen hallinnasta.
- 19 Rohkaiskaa toisianne ottamaan esille työarjessa huolestuttavat asiat.
- 20 Keskustelkaa, miten työpaikkanne arvot näkyvät toiminnassanne.
- 21 Kartoittakaa työyhteisön osaamista ja tarpeita ammattitaidon kehittämiseen.

## KESÄKUU Luonnon hyvinvointivaikutukset

- 22 Mene ulos lähiympäristöön ja kuuntele luonnon ääniä 10 minuutin ajan.
- 23 Tutustu paikalliseen luontopolkuun.
- 24 Pysähdy kävelyretkellä taukopaikalle. Istu ja nauti.
- 25 Tee pihahommia ja upota kädet multaan työpäivän jälkeen tai sitä ennen.
- 26 Katsele puhelimestasi kuvaa luonnosta tai eläimestä. Palaa mielessäsi tilanteeseen.

## HEINÄKUU Fyysinen kuormitus

- 27 Ota työkaveri mukaan taukojumppaamaan. Venytelkää tai aktivoikaa kehoa.
- 28 Istumätyöläinen, muista kävelytauot!
- 29 Vaihtele työasentojasi ja katkaise pitkäaikainen kuormitus vastaliikkeellä.
- 30 Jakakaa liikuntavinkkejä Post-it-lapuilla taukuhuoneen seinälle. Kokeile uutta!

## ELOKUU Tunnekuormitus

- 31 Tiedosta tunteesi kuormittavissa asiakastilanteissa ja rauhoita itsesi hengittämällä.
- 32 Pura tunteita puhumalla tai kirjoittamalla.
- 33 Puhu työkaverin tai esihenkilön kanssa kuormittavista tilanteista työssä.
- 34 Rauhoita kehollinen virittyminen työmatkaliikunnalla.
- 35 Älä kanna työkuormaa kotiin. Etsi itsellesi sopiva siirtymäriitti.

## SYYSKUU Aivojen hyvinvointi

- 36 Kunnioita muiden aikaa. Älä keskeytä työkaveriasi kesken tärkeän tehtävän.
- 37 Kiinnitä huomiota omaan äänenkäyttösi yhteisissä työskentelytiloissa.
- 38 Viesti selkeästi ja vain tarpeeseen. Älä kuormita muita viestitulvalla.
- 39 Sopikaa yhdessä, missä ja miten viestitte tärkeistä työasioista ja missä jutellaan kevyemmät asiat.

## LOKAKUU Psykologinen turvallisuus

- 40 Pyydä työkaveri kahville tai soita kollegalle ja kysy kuulumisia.
- 41 Miten asemoidut keskusteluissa? Keskity tällä viikolla kuuntelemaan.
- 42 Mikä työssä innostaa ja mikä huolettaa? Jaa ajatuksesi työkaverin kanssa.
- 43 Teemme kaikki virheitä. Jaa työkaverin kanssa joku epäonnistumisesi ja sen tuomat opit.

## MARRASKUU Uni

- 44 Käynnistä aamusi reippaasti ja rauhoitu iltaa kohti. Pidä tasainen unirytmisi.
- 45 Sulje älylaitteet ja ala rauhoittua 2–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- 46 Tankkaa valoa aamulla, himmennä iltaa kohti.
- 47 Vältä raskasta liikkumista 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- 48 Varaa päivittäinen 15–30 min huolihetki. Älä pohdi huolia muuna ajankohtana.

## JOULUKUU Hyvän huomaaminen

- 49 Ole työkaverille saavutettavissa ja kiitä kaveria saamastasi tuesta ja avusta.
- 50 Huomioidaanko teillä hyvin tehty työ tai hyvä yritys? Anna kannustavaa palautetta.
- 51 Iloitkaa onnistumisista yhdessä: viettäkää yhteinen kahvi- tai glögihetki.
- 52 Hymyile ja puhu ystävällisesti. Se piristää omaa ja muiden päivää!