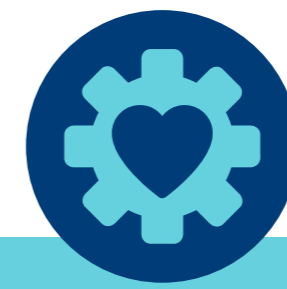


# Palautumisen VIIKKOKALENTERI



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## TAMMIKUU Ruokailu ja ravitsemus

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

## HELMIKUU Psykologinen palautuminen

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

## MAALISKUU Psykologinen palautuminen

- Soita ystävälle, sukulaiselle tai tutulle ja vaihda kuulumisia työpäivän jälkeen.
- Kokeile musiikin rentouttavaa voimaa.
- Rentoudu työpäivän aikana: sulje silmäsi, hengitä rauhassa sisään ja ulos.
- Ulkoile työpäivää ennen tai sen jälkeen.

## HUHTIKUU Itsensä johtaminen

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

## TOUKOKUU Työyhteisön yhteinen toiminta

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

## KESÄKUU Luonnon hyvinvointivaikutukset

- Mene ulos lähiympäristöön ja kuuntele luonnon ääniä 10 minuutin ajan.
- Pysähdy kävelyretkellä taukopaikalle. Istu ja nauti luontohetkestä.
- Tee pihahommia ja upota kädet multaan työpäivän jälkeen tai sitä ennen.
- Katsele puhlimestasi kuvaa luonnosta tai eläimestä. Palaa mielessäsi tilanteeseen.

## HEINÄKUU Fyysinen kuormitus

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

## ELOKUU Tunnekuormitus

- Tiedosta tunteesi kuormittavissa asiakas-tilanteissa ja rauhoita itsesi hengittämällä.
- Pura tunteita puhumalla, kirjoittamalla tai liikkumalla.
- Puhu työkavereiden tai esihenkilön kanssa kuormittavista tilanteista työssä.
- Älä kannata työkuormaa kotiin. Etsi itsellesi sopiva siirtymäriitti.

## SYYSKUU Aivojen hyvinvointi

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

## LOKAKUU Psykologinen turvallisuus

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

## MARRASKUU Uni

- Ole aktiivinen aamupäivällä ja rauhoitu iltaa kohti. Pidä mahdollisimman tasainen unirytmisi.
- Sulje älylaitteet ja ala rauhoittua 2–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Kevyt liikunta 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa parantaa unta. Kokeile!
- Varaa päivittäinen 15–30 min huolihetki. Älä pohdi huolia muuna ajankohtana.

## JOULUKUU Hyvän huomaaminen

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