

Hyvinvointia
työstä

Joka päivä!



Kattava mikro-oppimisen kirjasto työssä oppimisen tueksi

Mikro-oppiminen on joustava digitaalinen tapa kehittää omaa osaamistasi oikea-aikaisesti, pieniä sisältökokonaisuuksia hyödyntäen ja opittua käytäntöön nopeasti soveltaen.

Mikro-oppimisen kirjastossa on jokaiselle jotain!

Tuntuuko, ettei osaamisen kehittämislle löydy aikaa? Kaipaatko nopeasti hyödynnettäviä, konkreettisia ideoita ja vinkkejä työhyvinvointiin, työturvallisuuteen, työn muutokseen ja työhyvinvoinnin johtamiseen? Tämä kaikki löytyy mikro-oppimisen kirjastosta. Tutustu teemoihin seuraavalla sivulla ja tilaa kirjasto käyttöösi.

Voit hankkia mikro-oppimisen kirjaston myös työyhteisösi käyttöön vaikka vuodeksi kerrallaan. Yksittäisiä sisältökokonaisuuksia voidaan räätälöidä omalle oppimisalustallenne.

Ota yhteyttä, keskustellaan Teille sopivasta toteutusvaihtoehdosta tarkemmin!

Pedagogiset periaatteet

Kaikissa sisällöissämme noudatamme Työterveyslaitoksen pedagogisia periaatteita.



Tavoitteellisuus



Yhteisöllisyys



Kannustava
arviointi



Sovellettavuus



Tutkittu tieto



Selkeys

FAKTAT

SISÄLLÖT: Sisältöjä yli 40, kirjasto täydentyy koko ajan.

OPISKELUAIKA: 5–10 min./sisältökokonaisuus

HINTA: Kirjasto yksittäiselle henkilölle 195e/6kk (+alv). Ryhmille kysy tarjous!

RÄÄTÄLÖINTI: Teemme sisältöjä myös toiveidenne mukaan. Yksittäisten sisältökokonaisuuksien räätälöinti omalle alustalle.

OTA YHTEYTTÄ

Jussi Niemelä
Erityisasiantuntija
jussi.niemela@ttl.fi
+358 30 474 3342

Johanna Jalava
Tuotepäällikkö
johanna.jalava@ttl.fi
+358 50 470 7824

SISÄLTÖESIMERKKEJÄ:

TYÖELÄMÄN MUUTOS

Hybridityö, etätyö vai läsnätyö
Työtapoja kannattaa miettiä koronan jälkeen
Resilientin organisaation toiminta
Resilientin organisaation tunnusmerkit
Ihmisen vahvuudet tekoälyn aikakaudella
Resilienssi kriisitilanteessa
Työelämätaidot 2030-luvulla
Urajumi tuntuu umpikujalta

TYÖHYVINVOINTI

Tunnista työsi voimavarat
Esihenkilö vahvista voimavaroja
Työnjako hybridikokouksessa
Mielen työkyky
Oman työn johtaminen
Henkinen työkyky
Etänä vai lähinä?
Miten ylitän tuunaamisen esteet?
Ajanhallinta etätyössä
Häiriöt, keskeytykset ja tietotulva
Tietotulvaa voi oppia hallitsemaan
Työn ja muun elämän yhteensovittaminen
Paitsi jäämisen pelko (FOMO)
Tunnekuorma kasvaa vaivihkaa
Mitä työn tuunaaminen on?
Mistä tunnistan työpaikkakiusaamisen?
Palautuminen – Lisää tunteja kalenteriin
Palautuminen – Liikunta
Kolme tapaa palautua
Palautuminen – Alkoholi
Työaikakulttuuri asiantuntijatyössä
Ajanhallinta – Keskeytysten kasaantuminen
Ajanhallinta – Asiantuntijan ajankäytön ongelmat
Palautuminen – Muutospolku
Palautuminen – Ravitseminen
Mitä työstressi on?
Ajanhallinta – Kirkasta ydintehtävät
Palautuminen – Uni
Ajanhallinta – Moniajo

TYÖTURVALLISUUS

Työntekijällä on oma työturvallisuusvastuunsa
Riskinarvioinnin perusteet
Turvallisuusviestintä pähkinänkuoressa
Tunnista uhkaava tilanne
Reaktiot uhkaavaan tilanteeseen
Henkisen ensiavun keskustelumalli
Näin riisut kertakäyttöiset suojakäsineet
Tulppasuojainten asennus

JOHTAMINEN

Kuinka onnistua haastavissa puheeksiottotilanteissa?
Kehity kuuntelijana
Työn kuormitustekijät
Kasvata psykologista turvallisuutta
Panosta perehdytykseen
Johda myös henkistä työkykyä
Työkykyjohtamisen perusteet
Miten lisätä työn imua?
Työhyvinvointijohtaminen strategian osana
Hyödyt irti työhyvinvointikyselystä
Työhyvinvoinnin vaikutus tavoitteiden saavuttamiseen

**TUOTAMME
LISÄÄ
SISÄLTÖJÄ
TOIVEIDEN
MUKAAN**

PYYDÄ ESITTELY TAI TARJOUS

Koulutus voidaan räätälöidä työpaikan omien tarpeiden mukaan. Pyydä tarjous työyhteisöllesi tilauskoulutuksesta ja saat tietoa, miten koulutus sopii parhaiten työpaikallesi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihde)