

## Hyvinvointi <sup>[1]</sup>

# Hyvinvointi

Olemme koostaneet tälle sivulle jokaiselle tekkiläiselle toimivaa tietoa hyvinvoinnista.

Tarvitsetko apua hyvinvointisi tukemiseen? Oletko uupunut tai kärsitkö liiallisen stressin alla? Työ on tärkeä asia, mutta terveys ja hyvinvointi ovat vielä tärkeämpiä.

Olemme koostaneet jokaiselle tekkiläiselle toimivaa tietoa työhyvinvoinnista. Räätelöidyt osiot tukevat irtisanottua <sup>[2]</sup>, yrittäjää <sup>[3]</sup>, luottamusmiestä <sup>[4]</sup> ja opiskelijaa <sup>[5]</sup>. Lisäksi löydät täältä ammatillisen kuntoutuksen tietoa sisältävän Sairasta fiksusti –osion. <sup>[6]</sup>

## Mitä on työhyvinvointi?

Työhyvinvointi tarkoittaa sitä, että voimavarasi ja osaamisesi riittävät työssäsi pitkäaikaiseen onnistumiseen. Olet myös motivoitunut työtehtäviisi ja sinulla on hyvä tasapaino työn aiheuttaman rasituksen sekä taukojen ja vapaiden suhteen. Parhaimmillaan työ myös antaa sinulle energiaa eikä vain vie sitä.

Työhyvinvointisi muodostuu useista työhön kiinteästi liittyvistä ja myös työn ulkopuolisista tekijöistä:

- työpaikkasi johtaminen on kannustavaa
- saat rakentavaa palautetta töistäsi
- koet oikeudenmukaisuutta ja mahdollisuuden vaikuttaa omassa työssäsi
- osaamisesi vastaa työtehtäväsi vaativuutta
- motivaatiosi työtehtäviin on riittävän hyvää
- terveytesi on riittävän hyvä työn tekemiseen ja työstä elpymiseen
- elintapasi tukevat jaksamistasi
- työn ja vapaa-ajan välillä on tasapaino

## Aliarvostettu voimavara

Työhyvinvointi ja jaksaminen mielletään usein ns. pehmeiksi asioiksi, vaikka ne ovat niin yksilöllisesti kuin kansantaloudellisesti erittäin merkittäviä kysymyksiä. Yksi sairastettu työvuosi voi tarkoittaa urasi uudelleen miettimistä ja urakehityksesi hidastumista.

Työhyvinvointiin panostaminen on oman työuran turvaamista omilla työ- ja elintavoilla. Työnantajalla on yhdessä työntekijän kanssa avainasema työhyvinvoinnista huolehtimisessa. Myös työterveyshuolto on keskeisessä roolissa auttaessaan työntekijän työkyvyn ylläpitämistä ja työpaikan pitkiä työuria tukevien käytäntöjen kehittämistä.

Lue lisää [arjen ja työn tasapainosta](#) [7].

## Työhyvinvoinnin muistilista

- Tunnista omat rajasi ja aseta realistisia tavoitteita. Mieti esimiehesi kanssa, onko työmääräsi sopiva ja mihin toivoisit työssäsi kehittyvän.
- Aseta selkeä raja työlle, esimerkiksi takaraja, jolloin lähdet kotiin. Jätä aikaa palautumiselle.
- Älä jää jumiin ongelman kanssa vaan keskustele asiasta ja kokeile toista tapaa.
- Huolehdi, että pystyt työssäsi toteuttamaan myös sellaisia asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja mielekkäitä
- Ota vastuuta ammattitaitosi kehittämisestä ja aseta itsellesi uusia tavoitteita
- Anna itsesi virkistyä vapaa-ajalla: perheen, harrastusten, levon ja kuntoilun parissa vietetty aika tasapainottaa työtä ja auttaa jaksamaan paremmin.
- (Lähde: Työterveyslaitos)

## Mobiilisovellus, nettitestejä ja työhyvinvointisivuja

[Oiva -Hyvän mielen taidot](#) [8], ilmainen hyvinvointisovellus Android ja iPhone puhelimiin. Lisäksi tarjolla myös selaimilla toimiva verkkoversio. (VTT ja Jyväskylän yliopisto) [Yksilötutka](#) [9]. (Hyvä työ, Pidempi työura-hanke, Teknologiateollisuus) Yksilötutka kertoo oman työhyvinvointi-indeksisi.

[Tervetuloa testaamaan työn imusi](#) [10]! (TTL)

[Hyvä ikä -tietotesti](#) [11] [11](Työeläkevakuutusyhtiä Varma) Vaikuttaako ikä työkykyyn, osaamiseen tai tuloksiin? Jos, niin kuinka? Tarkista tietosi!

[Tunnista työuupumus](#) [12] [13](TTL). Työstressi heijastelee usein työn liiallisten vaatimusten ja työntekijän omien voimavarojen välistä ristiriitaa. Voimavarat voivat antaa edellytyksiä nykyistä työtehtävää vaativampiin suorituksiin, joka aiheuttaa henkistä kuormitusta.

[Työkaari pidentää työuria -sivusto](#) [14] (Työturvallisuuskeskus)

[Työpiste - Tiedon ja arjen kohtaamispaikka](#) [15] (TTL)

## Sairasta fiksusti

Työkyvyttömyyden ehkäisyssä tärkeitä seikkoja ovat ennalta ehkäisevät ja työhyvinvointia tukevat työelämän käytännöt sekä oikea-aikainen hoito ja kuntoutus. Jos sairauspoissaolosi uhkaavat pitkittyä, selvitä mahdollisuutesi palata takaisin töihin. Ole aktiivisesti yhteydessä työterveyshuoltoon, työnantajaan sekä Kelaan ja työeläkeyhtiöön tai -laitokseen, jossa olet vakuutettuna. [Lisätietoa löydät täältä.](#) [6]

## Erilliset sivut:

[Irtisanotun hyvinvointi](#) [2]

[Yrittäjän työhyvinvointi](#) [3]

## Opiskelukyky ja hyvinvointi [5]

## Luottamusmiehet ja hyvinvointi [4]

"Olin hoitovapaalla kun sairastuin vakavasti. Kelasta neuvottiin, että keskeytä hoitovapaa ja aloita sairausloma. Työpaikalta sanottiin, että hoitovapaata ei voi keskeyttää ja oltiin ehdottomia asiassa. Olin ihmeissäni ja soitin TEKin lakimiehelle, joka kertoi minulle oikeuteni ja mitä minun pitää sanoa työpaikallani. Soitin sitten tämän jälkeen työpaikalleni uudestaan ja kaikki järjestyi aivan niin kuin lakimies minulle sanoi. Olin todella kiitollinen tälle lakimiehelle neuvoista."

Anonyymi jäsenpalaute

### **Asiasanat:**

työhyvinvointi [16]

---

**Source URL:** <https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto>

### **Links**

[1] <https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto>

[2] <https://www.tek.fi/fi/node/1170>

[3] <https://www.tek.fi/fi/node/1166>

[4] <https://www.tek.fi/fi/node/1169>

[5] <https://www.tek.fi/fi/node/1168>

[6] <https://www.tek.fi/fi/node/1063>

[7] <https://www.tek.fi/fi/node/1036>

[8] <http://www.oivamieli.fi/>

[9] <http://yksilotutka.ttk.fi/kysely/Nettisivujen+testi>

[10] [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon\\_imu/testi/sivut/tyonimu\\_testi.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu/testi/sivut/tyonimu_testi.aspx)

[11] <http://loader.eurorscg.fi/partner/varma/hyvaika/>

[12] <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>

[13] <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyouupumus/sivut/default.aspx>

[14] <http://tyokaari.fi>

[15] <http://tyopiste.ttl.fi/Sivut/etusivu.aspx>

[16] <https://www.tek.fi/fi/tags/tyohyvinvointi-1>