

Yhteisöllisyyden ja yhteyden kokeminen ystävien, perheen ja työkavereiden kanssa

### SOSIAALINEN HYVINVOINTI



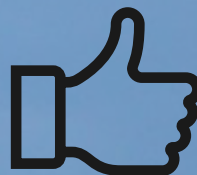
- Mielekäs tekeminen vapaa-ajalla
- Työn ja vapaa-ajan erottaminen
- Oma-aika, omat jutut
- Riittävä uni ja lepoajat

### LEPO



- Arvostetaan omaa ja toisten osaamista
- Arvostavan puheen viljely
- Annetaan ja pyydetään rakentaa arvostavaa palautetta ja

### ARVOSTUS



- Iloitaan ja jaetaan työssä onnistumisia yhdessä
- Annetaan luovalle ajattelulle ja toiminnalle aikaa
- Muistetaan antaa kiitos

### PSYKOLOGINEN PALAUTUMINEN



## HYVINVOIVA TYÖNTEKIJÄ

kokee, että hänestä pidetään huolta ja että häntä arvostetaan. Hän ei voi pelkästään itse hyvin, vaan hänen voinnillansa on vaikutus koko työyhteisöön. Palautuminen on osa ammattitaitoa.



### HENGELLINEN HYVINVOINTI

- Yksin ja yhdessä hiljentymisen
- Luonnossa liikkuminen
- Sanan ääreen hiljentymisen tai musiikin kuuntelu



### TERVEYDEN EDISTÄMINEN

- Tauota päiväsi – aivot tykkäävät
- Liiku itsellesi mielekkäällä tavalla
- Rauhoita lounasaika lounaalle ja muista juoda



### TYÖHYVINVOINTI

- Yhdessä sovitut käytännöt
- Osaamisen kehittäminen
- Työhyvinvointi on jokaisen vastuulla
- Avoin vuorovaikutus



### FYSIOLOGINEN PALAUTUMINEN

Hyvä uni rakennetaan päivän aikana mm. mikrotauoilla, taukojumpalla, kahvitaukojen höpöttelyillä