

http://www.mielenterveysseura.fi/tiedostot/Henkinen_hyvinvointi_tyopaikalla.pdf

Henkinen hyvinvointi työpaikalla

Yhteinen etu

Suomen Mielenterveysseura

Yleisen työpahoinvointikeskustelun rinnalla on toinenkin todellisuus: työssä myös viihdytään, työnteko vie hyvällä tavalla menessään ja paras kaveri voi olla työkaveri. Aito työhyvinvointi luo työniloa, työn imua, voimaantumisen tunteen. Opas on kuvaus kyllin hyvästä työyhteisöstä ja kyllin hyvästä työntekijästä.

Lukijan tehtävänä on miettiä hyvän työelämän luomiseksi

- mitä hän itse voi tehdä työntekijänä
- mitä työyhteisö voi tehdä
- mitä työnantaja voi tehdä
- tarvitaanko ehkä muutoksia lakiin.

Myös alaistaitoa tarvitaan

Mitä itse voi tehdä

- ✓ Käyttäydy, käyttäydy ja käyttäydy.
- ✓ Kun itse käyttäytyy hyvin ja asiallisesti, samaa voi odottaa muilta. Työpaikka ei ole näyttämö, jossa alistetaan tai pilkataan toisia. Työntekijät ovat aina aikuisia.
- ✓ Opettele ilmaisemaan toiveesi asiallisesti. Kyllä ihminen saa toivoa parannusta asioihin, jotka tuntuvat jotenkin vääriltä tai huonosti toimivilta.
- ✓ Jos olet parempi suullisessa ilmaisussa kuin työtoverisi, ilmoittaudu tarvittaessa hänen puhemiehekkeeseen.



[Käytännön lakitietoa väkivaltarikoksen uhrille](#)

Yhteysopettajapäivät kevät 2008/Toppari

[Suunnista hyvinvointisi rasteille!](#)

[Kyllin hyvä työyhteisö ja Kyllin hyvä työntekijä](#)

[Miten autan oppilasta opettajan keinoin](#)

[Opettajan pieni huoneentaulu](#)

[Arjen Aapinen](#)