

Terveesti tasapainossa - mitä se on?

31.8.2020

Satu Lähteenkorva
Työterveyspsykologi
Psykologipalvelu Core

Pysäkki, Perspektiivi, Patistelu (PPP)

- Kasvun edellytys on pysähtyminen.
- Ainoastaan tarkkaan nähdessään saa perspektiiviä.
- Perspektiivi antaa mahdollisuuden patistella oikeita asioita.

- Pysähtyminen on epämukavaa

Mekanistisuus

Hedonistisuus

Individualismi

Mitä hyötyjä on, jos voi olla töissä
myös persoonallaan?

Hyvinvoinnin Kulmakivet ©



Satu Lähteenkorva ©

Hyvinvoinnin Kulmakivet



Tasapaino

- Persoonasidonnainen asia
- Elämänhistoriasidonnainen asia
- Elämätilannesidonnainen asia

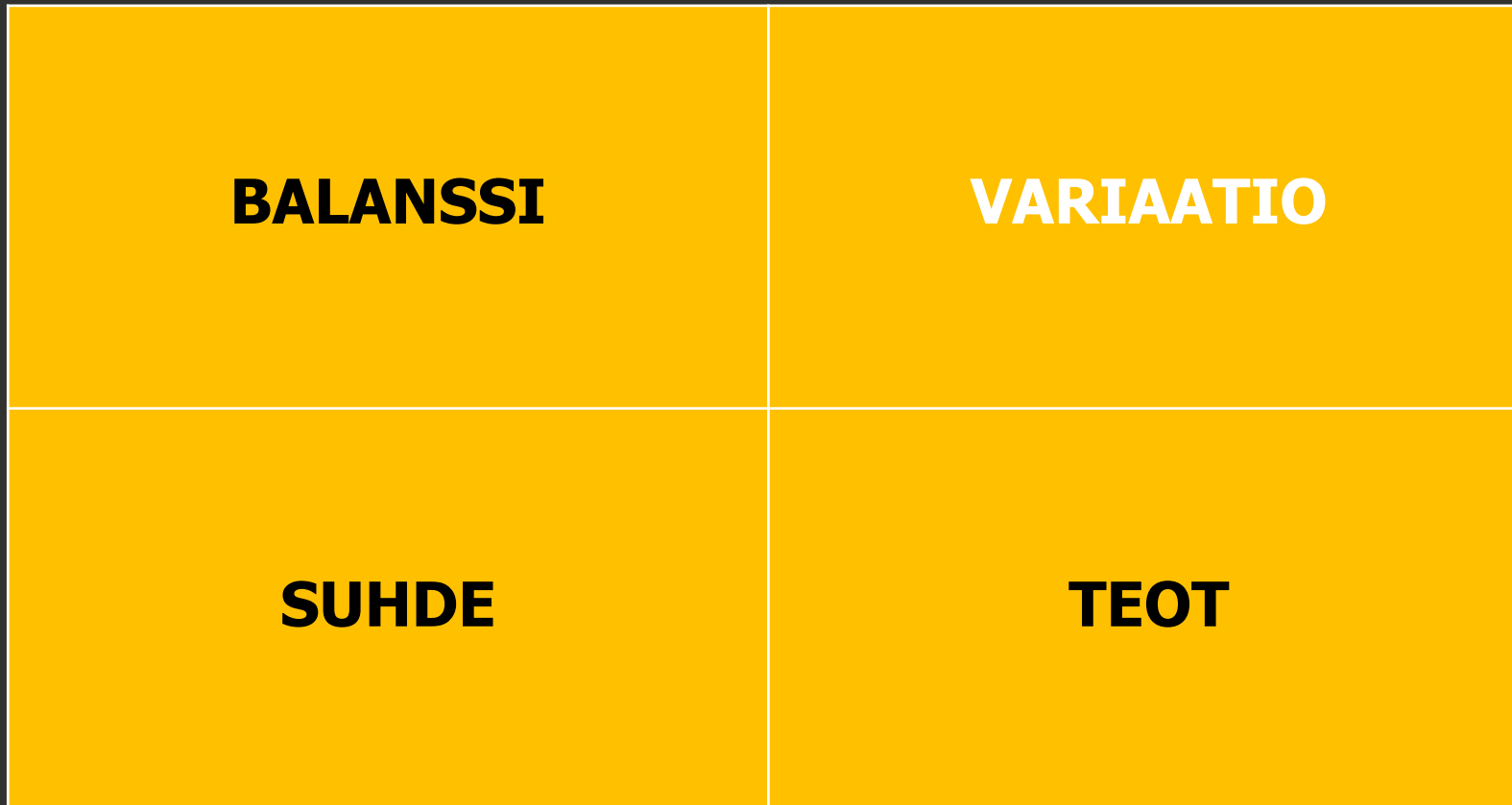
- Liikettä (metaforana: purjehdus)
- Taito

Balanssin Tasot ja Hälytyskellot:

- **Fyysinen:** univaikeudet, syömisen muutokset, kivut, allergiat, kuumeilu, jumit..
- **Psyykkinen:** ärtyisyys, itkuisuus, kireys, muistinvaikeudet, keskittymisvaikeudet, oppimisen vaikeus
- **Sosiaalinen:** eristäytyminen, väsyminen

- Joku muutoshavainto voi toimia hälytyskellona itselle. Hyödynnätkö?
- TTT = Tunnista, *Tunnusta*, Toimi

Hyvinvoinnin Kulmakivet



Vaihtelu virkistää

- Löydä 3-5 sanaa, jotka kuvaavat tyypillistä työpäivääsi?
- Löydä näiden vastakohtat ...vapaalle.

Hyvinvoinnin Kulmakivet



▪ Minätyytyväisyys

▪ 3 asiaa, joista itsessäsi tykkäät?

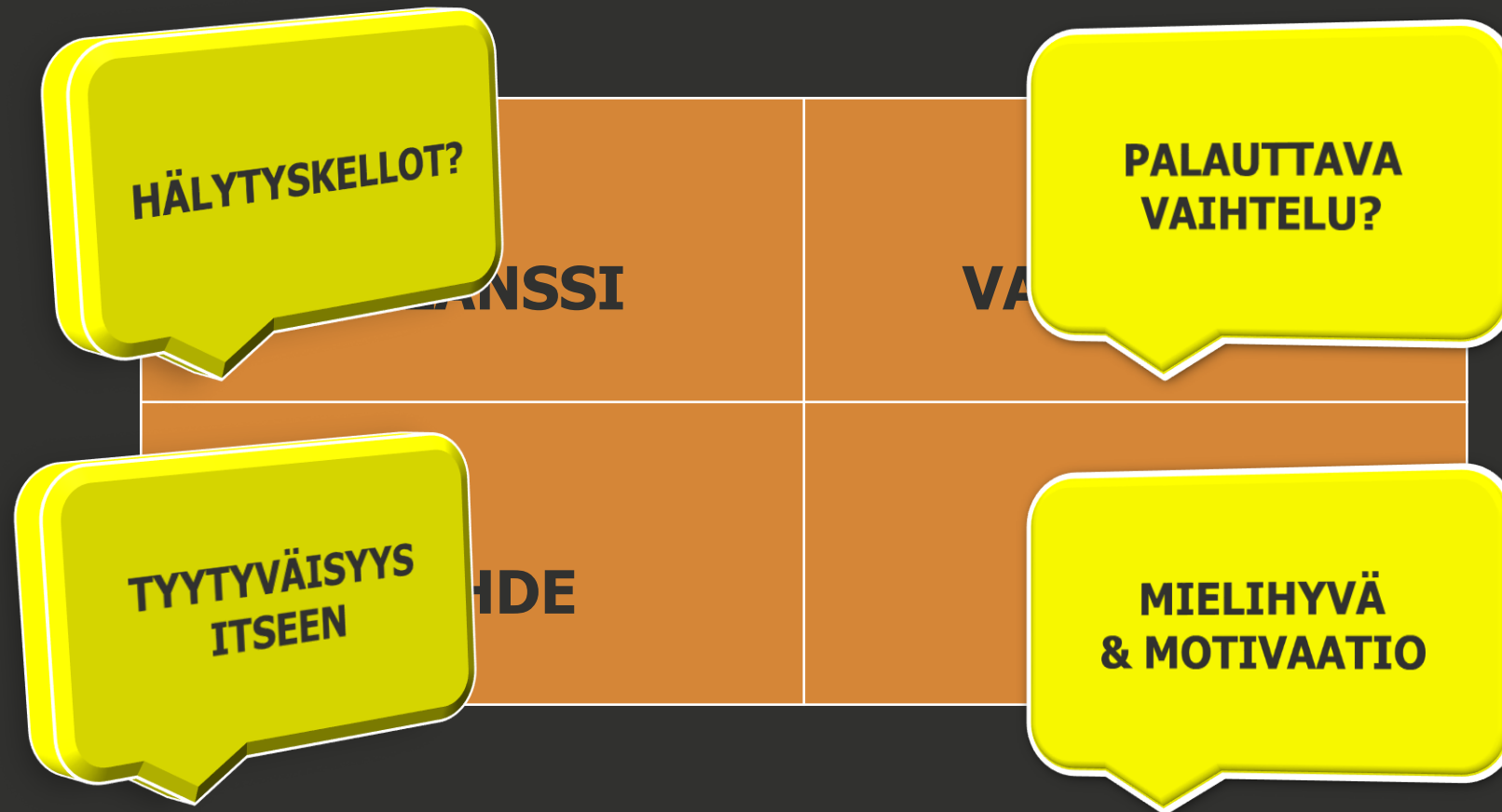
Hyvinvoinnin Kulmakivet



Hyvinvoinnin ja motivaation lähteet?

- **Minkälaiset asiat tuottavat juuri *sinulle* syvää mielihyvää?**
- **Tarkoitusta?**
- **Mistä haaveilet?**

Hyvinvoinnin Kulmakivet ©



Ihmiselle tärkeää:

- **1) Kuuluminen**
- **2) Osaaminen**
- **3) Vaikuttaminen**
- **4) Itsenäisyys**

Karsiminen vahvistaa. kiitos.



Ps. Saa soitella
jatkokssakin.
Pyydä tarjous.

Psykologi, työterveyspsykologi
Satu Lähteenkorva

Psykologipalvelu Core
www.corepsykologi.fi

