

STRESSINHALLINTA TYÖHYVINVOINNIN PERUSTANA

Tulevaisuuden tuotekehitys 2018 -seminaari

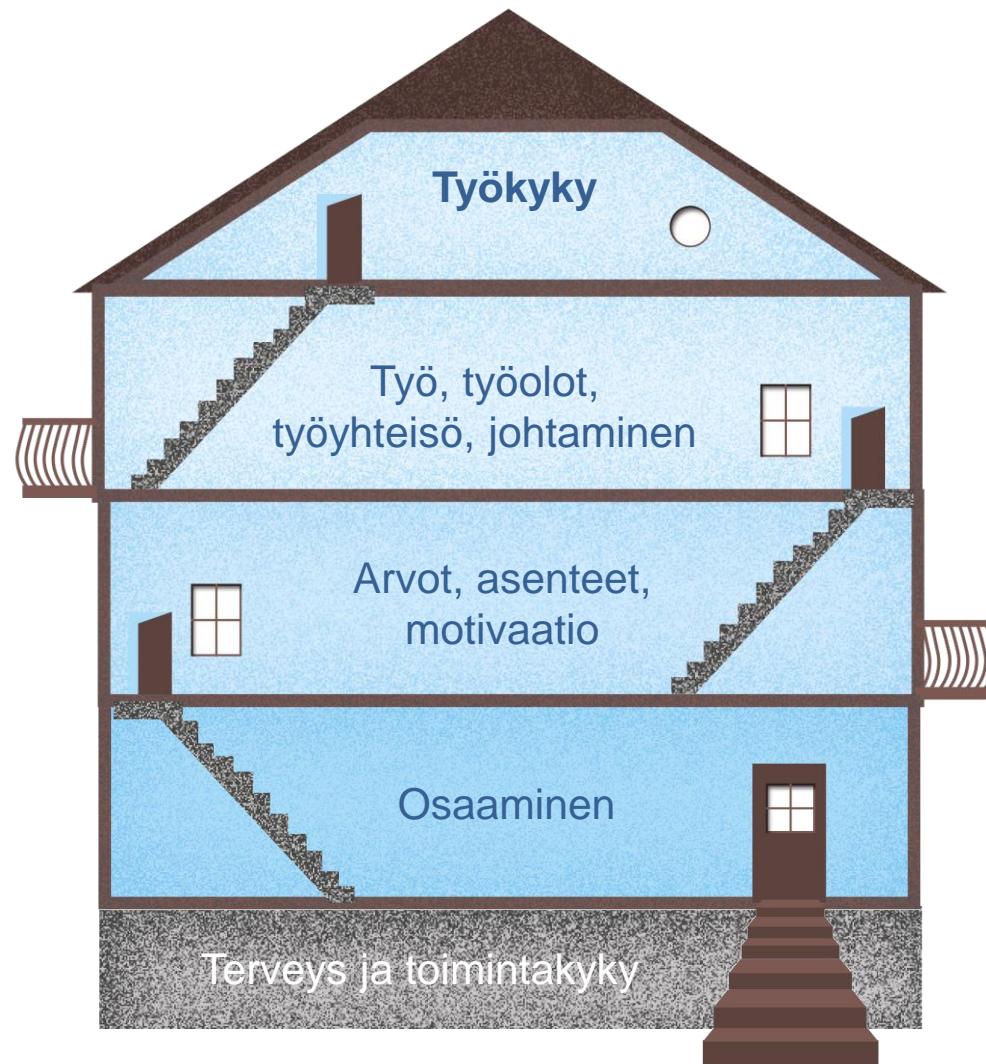
Työpsykologi, KTM Outi Ikonen
24.5.2018



#Terveystalo

[Terveystalo](#)



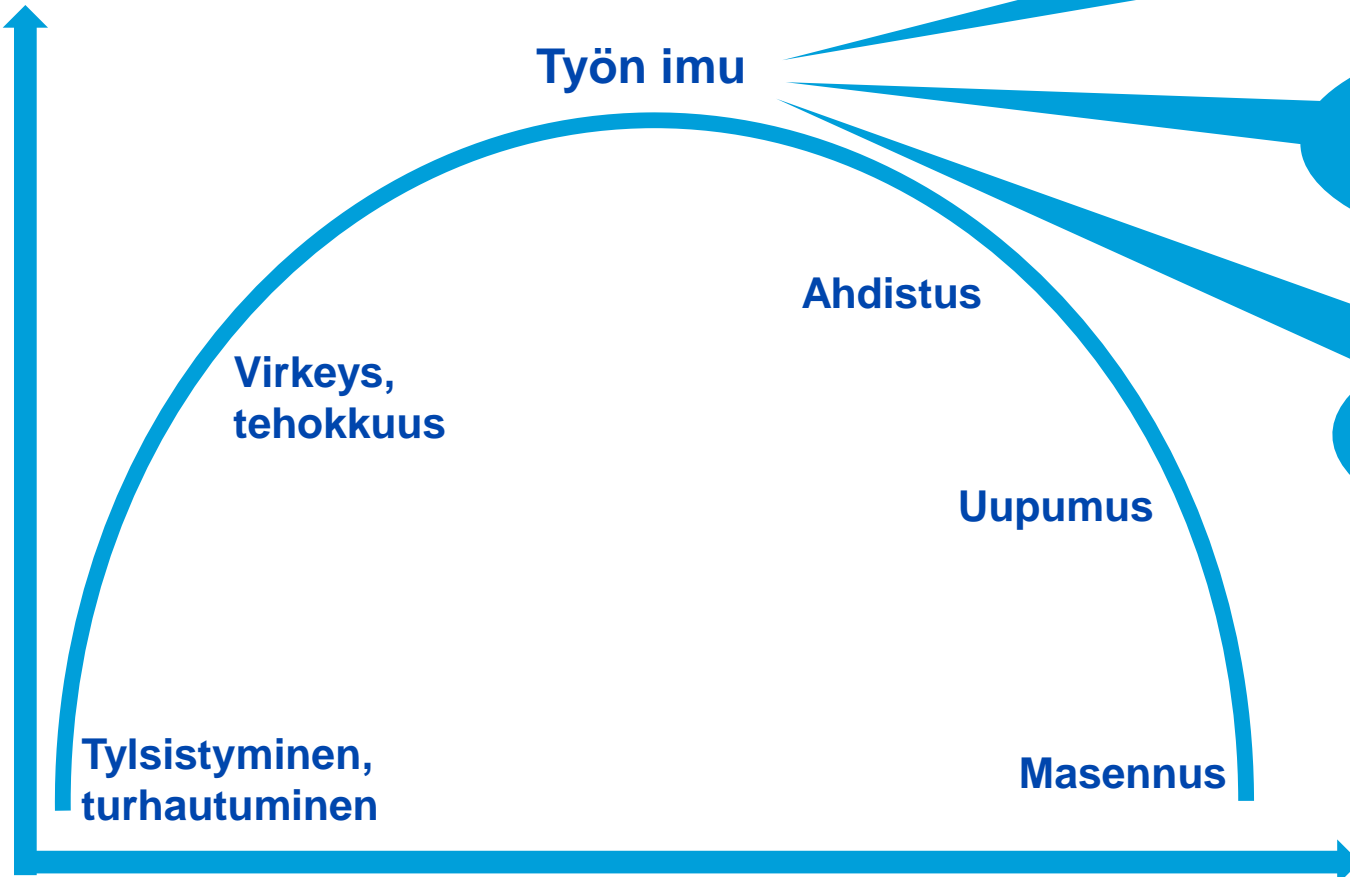


Terveystalo

Työkyvyn talo -malli työhyvinvoinnin perustana (© Työterveyslaitos 2010 IKÄVOIMAA TYÖHÖN). Kuva pohjautuu professori Juhani Ilmarisen (2006) kehittämään työkykytalo-malliin.

Mitä stressi on?

Suoriutuminen



Tarmokkuus

Omistautuminen

Uppoutuminen

Mukaeltu kuvio: Yerkes-Dodsonin laki

Terveystalo

22.5.2018

3

Miten työn imun kokemusta voi edistää?

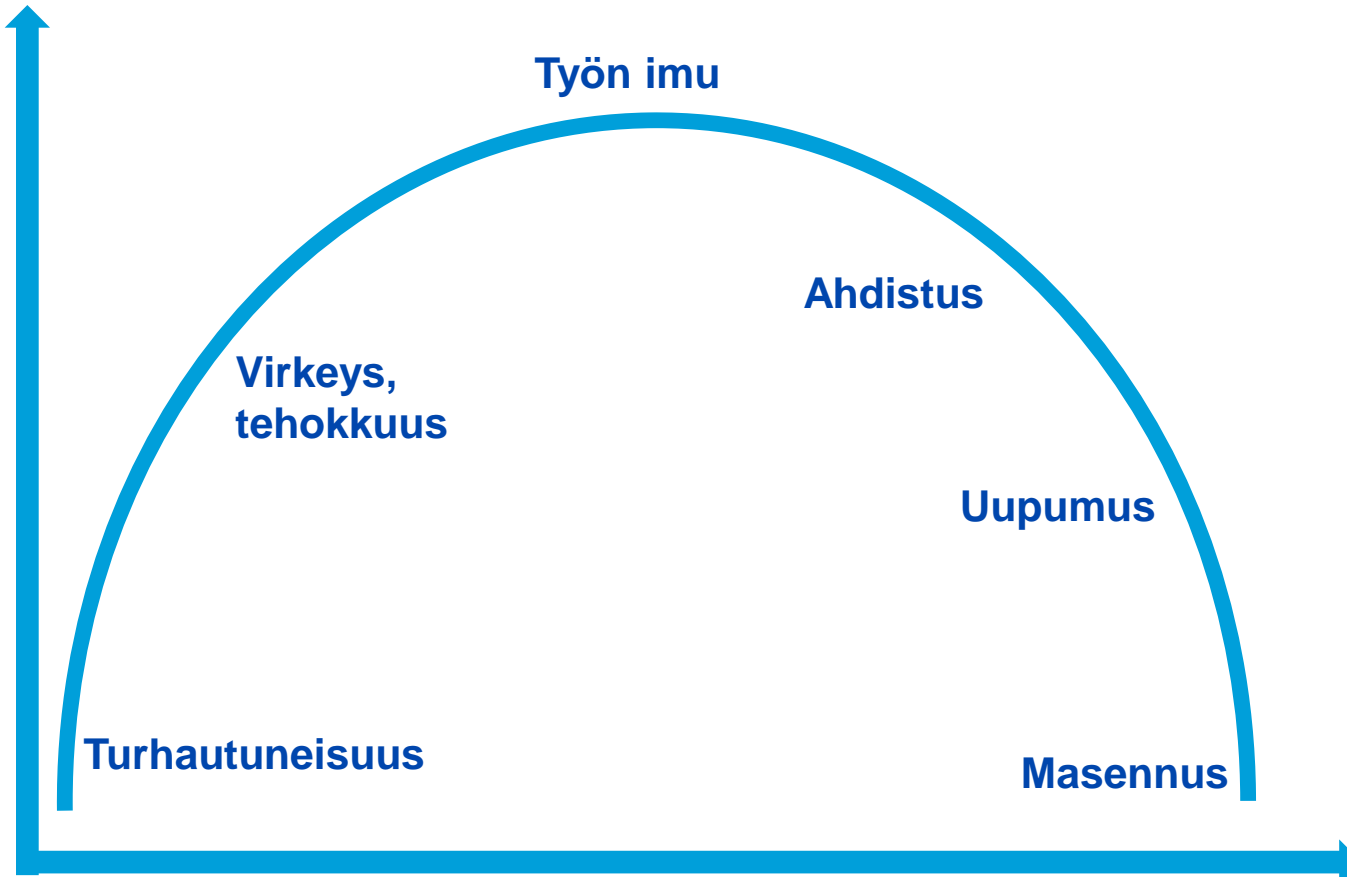
Sytytä motivaatiosysteemisi!

1. Oivalla työsi merkitys
2. Ilmaise itseäsi. Hyödynnä henkilökohtaisia vahvuuksiasi
3. Kokeile ja opi uutta

Alive at Work (Cable, M.)

Haitallinen stressi

Suoriutuminen



Vireystila

Terveystalo

Mukaeltu kuvio: Yerkes-Dodsonin laki

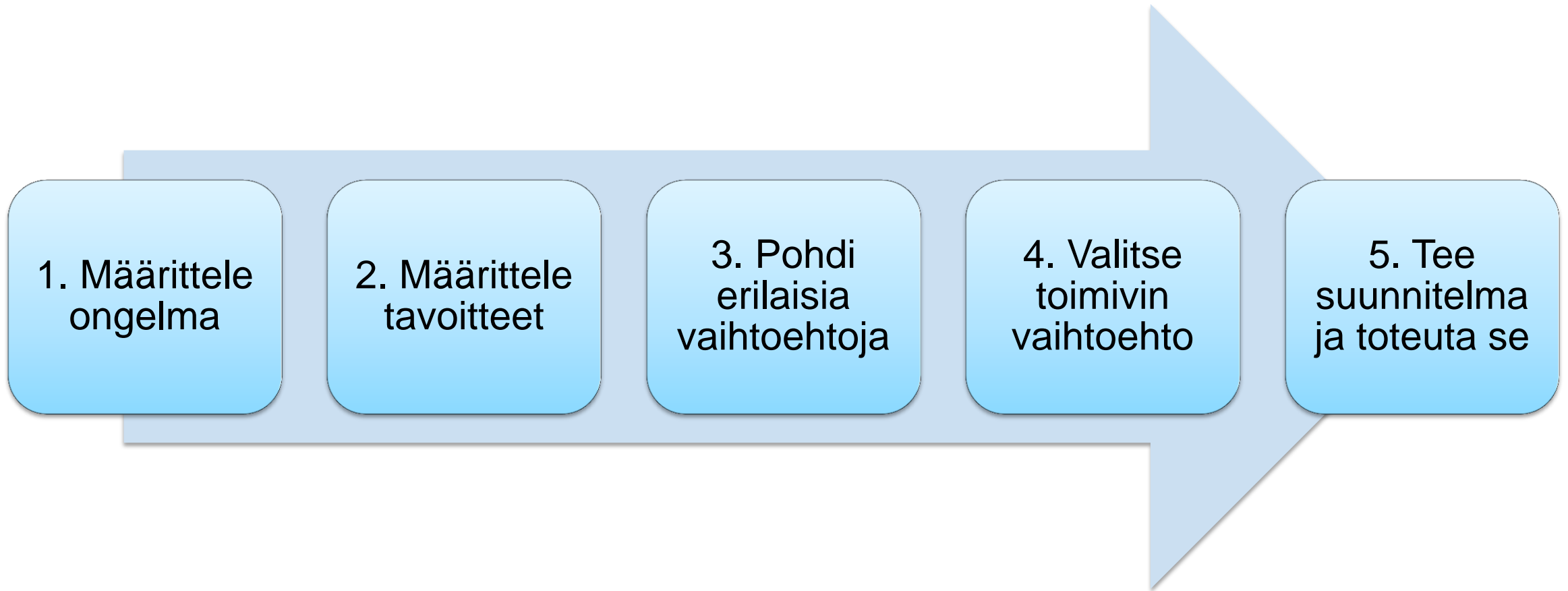
22.5.2018

5

Mitä stressille voi tehdä?

1. Opettele tunnistamaan mitkä ovat tärkeimmät stressitekijät ja kuinka reagoit niihin
2. Pidä kiinni hallinnan tunteestasi! ➡ Vaikuta ulkoisiin stressitekijöihin
3. Muotoile ajatuksiasi uudelleen! ➡ Vaikuta sisäisiin stressitekijöihin
4. Huolehdi palautumisesta! ➡ Vaikuta fyysiseen hyvään oloosi

Ulkoisiin stressitekijöihin vaikuttaminen



Sisäisiin stressitekijöihin vaikuttaminen

**Ylivaativat
ajatukset**
” Pitäisi, on
pakko, en saa
tehdä virheitä”

**Katastrofi-
tulkinnat**
”Menetän
työpaikkani,
jotain kauheaa
tapahtuu”



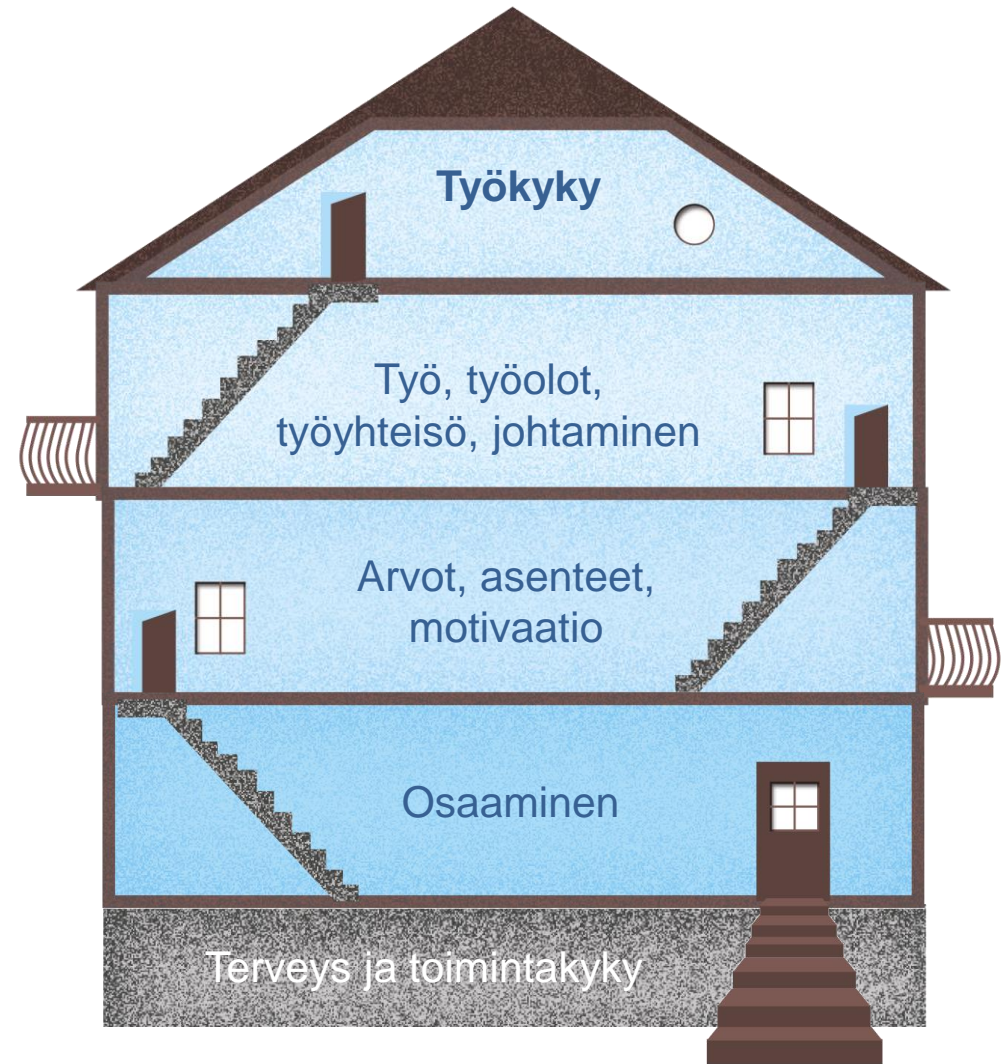
- Mitä sanoisin ystävälleni?
- Miten vahvasti uskon tähän ajatukseen?
- Haasta ajatus: Mitä todisteita on sen puolesta / sitä vastaan?
- Mikä on pahinta mitä minulle voisi seurata?





Stressinhallinnan kulmakivet

- 1. Sytytä motivaatiosi ja salli itsesi uppoutua!**
Työn imu
- 2. Pidä kiinni hallinnan tunteestasi!**
Ulkoiset stressitekijät
- 3. Puhu itsellesi kuin ystävällesi!**
Sisäiset stressitekijät
- 4. Huolehdi palautumisesta ja levosta!**



Työkyvyn talo -malli työhyvinvoinnin perustana (© Työterveyslaitos 2010 IKÄVOIMAA TYÖHÖN). Kuva pohjautuu professori Juhani Ilmarisen (2006) kehittämään työkykytalo-malliin.