

The background features a collection of balloons in shades of orange, yellow, and light grey, scattered across a pinkish-red surface. Small, multi-colored star-shaped confetti is also scattered throughout. The text is overlaid on this background.

TYÖHYVINVOINNIN  
LISÄÄMINEN  
SAUNAKALLION  
KOULUSSA

# RESURSSIT KAUPUNKITASOL LA

Järvenpään kaupungissa käytetään valmentavaa johtamista

Kaupungin intrassa on monipuolisesti tietoa työhyvinvointiin liittyvistä teemoista ja ajankohtaisista tapahtumista

Työterveyshuollon uusi sopimus on aiempaa laajempi

Kaupungin työntekijät saavat alennusta liikuntapaikkojen maksuista sekä joistakin kulttuuripalveluista

Järvenpään kaupunki satsaa henkilöstön työpaikkakohtaiseen tyhyyn 20€/henkilö/lukuvuosi

# RESURSSIT KOULUN TASOLLA

Kaupungin tarjoamien resurssien lisäksi voimme halutessamme järjestää omin voimin hyvinvointiteemaan liittyviä tapahtumia, koulutuksia jne.

Kouluttautumiseen suhtaudutaan kannustavasti!

"Koronanjälkeisen ajan" painotus on perusasioihin keskittyminen opetuksessa

# STRUKTUROINTI

Strukturointi on tällä hetkellä paljolti henkilön itsensä varassa

Rehtorin viikkotiedotteessa nostetaan säännöllisesti esiin hyvinvointiteemoja monesta eri näkökulmasta.

Yhden tiimin vastuulla Tyhy-tapahtumat

Opettajalla on mahdollisuuksia vaikuttaa opetuksen järjestämiseen, esim. yksin puurtaminen vs. työpari-/tiimityöskentely



# AJANKÄYTTÖ

Koulupäivän voi lyhentää 2  
krt/lukuvuosi tyhyiltapäivän  
vuoksi

Kehityskohde!



# HYVINVOINTI A LISÄÄVÄT ASIAT

Hyvät työkaverit

Huumori, toisten ihmisten kokema ilo

Mukavat oppilaat

Lasten kehitys ja onnistumiset

Letkeä oma vapaa-aika

Uni

Oma ammatillinen ylpeys

Sovituista asioista kiinnipitäminen





Luottamus

Myönteisyys

Avuliaisuus

Yhteistyö

Päivittäinen liikunta

Kehon ja mielen rauhoittaminen

Läheiset ihmissuhteet

Ei töitä kotiin! Työtuntien rajaaminen

Lähtökohtaisesti positiivinen suhtautuminen työssä kohtaamiini ihmisiin



Tietoinen huolehtimisesta kieltäytyminen

Selkeys ja avoimuus

Tuki kollegoilta ja esimieheltä

Yhteisopettajuus

Työparien suunnittelupäivä

Koulutus, saa kehittyä työssään

Äänikuormituksen alentaminen, hiljaiset tilat

Hymyt

Kiitoksen antaminen

Tunteista puhuminen (peittämisen sijaan)





Kuulluksi tuleminen

Tapahtumien tarkka suunnittelu ajoissa

Työpaikan fyysisten tilojen siisteys

Päätöksenteon avoimuus ja tasapuolisuus

Kaikki asiat ovat yhteisiä asioita, enkä ole minkään asian kanssa yksin!

Mahdollisuus käyttää omia vahvuuksia

Itsemyötätunto

Sensitiivisyys

Empatia

