

Psyykkinen hyvinvointi

Urapolkuja puhtauspalvelualalle -hanke



Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus

Hankkeessa rakennettu verkkokurssi



Hankkeen aikana rakennettiin itsenäisesti suoritettava verkkokurssi Salpauksen Elsa Moodle-oppimisympäristöön psyykkisen hyvinvoinnin teemalla

- Oppija voi suorittaa kurssin ajasta tai paikasta riippumatta

Kurssi koostuu

- Orientaatiotehtävästä
- kurssin ja oppimistavoitteiden esittelystä sekä
- neljästä eri osa-alueesta, joista jokainen sisältää erilaisia tehtäviä sekä lisätietoa aiheesta

Verkkokurssin rakenne

Tervetuloa Orientaatiotehtävä ▼ Koulutuspäivän aihe ▼ Lisäksi

Aloita tästä Positiivinen psykologia ja voimavar... Vahvuudet, arvot ja osaaminen Psykologinen turvallisuus Työn ja vapaa-ajan tasapaino

Lopuksi Lähteet

Kurssi koostuu yllä olevista välilehdistä, Lisäksi –välilehden takaa löytyy testaa, linkkejä ja vinkkejä sekä palaute osiot.

Verkkokurssin rakenne, aiheet ja tehtävät

1. Positiivinen psykologia ja voimavaratekijät

- Positiivinen psykologia
- Positiivinen psykologia ja voimavaratekijät
- Yksilön voimavaratekijät ja työn imu

- Hyväntekemiseen liittyvä artikkeli ja pohdintatehtävä
- Työhyvinvointiin liittyvä kuva/kaavio ja siihen liittyvä pohdintatehtävä
- Työn imu –testi ja siihen liittyvä pohdintatehtävä palautuksineen

2. Vahvuudet, arvot ja osaaminen

- Vahvuudet
- Arvot
- Osaaminen

- 100 vahvuutta –tehtävä
- Omien arvojen tunnistaminen –tehtävä
- Osaamisen ja taitojen miellekartan tekeminen palautuksineen

Verkkokurssin rakenne

3. Psykologinen turvallisuus

- Luottamus vai psykologinen turvallisuus
- Psykologinen turvallisuus ja miten jokainen voi siihen vaikuttaa

4. Työn ja vapaa-ajan tasapaino

- Työn ja vapaa-ajan tasapaino
- Vai vastapaino?
- Keinoja tasapainoon (tai vastapainoon)

- Videoita, artikkeleita ja niihin liittyvä laajempi pohdintatehtävä liittyen oman organisaation psykologiseen turvallisuuteen palautuksineen
- Keskustelutehtävä, jossa tavoitteena etsiä erilaisia lähteitä aiheeseen liittyen ja lukea yksi jonkun toisen laittama lähde
- Henkilökohtaisen suunnitelman tekeminen oman työn ja vapaa-ajan rajaamiselle

Verkkokurssin rakenne

Kaikissa osioissa lisäksi videoita, artikkeleita ja tietoa H5P:n kautta tehtyjen diaesitysten muodossa sekä niiden välissä tehtäviä.

Lopuksi osiossa myös ohjeistus hyvinvointisuunnitelman tekoon

Lopuksi

- Opettele pitämään itsestäsi ja ole rohkeasti oma itsesi.
- Voisiko ihan tavallinen olla riittävää?
- Älä kadu asioita, menneisyys tekee sinusta juuri sinut (oppia voi ottaa mutta ei katua).
- Unelmoi mutta älä unohda myös arkea ja kaikkea hyvää siinä.
- Älä kadehdi muita, et voi koskaan tietää mitä kaikkea ihminen on joutunut menettämään tai tekemään ennen sitä (tai mitä kaiken takana oikeasti on).
- Voit katsoa vain eteenpäin ja sitä kautta nähdä kaikki mahdollisuudet.



66

salpaus Koulutuskeskus
Further Education

salpaus

Ole hyvä.