

Työelämätaidot ja työssä jaksaminen

Psykologian kurssilla käsiteltiin tärkeitä työelämän hyvinvointiin liittyviä teemoja, kuten stressinhallintaa ja työstä palautumista. Lisäksi kurssilla oli yritysvierailija ja opiskelijat tekivät hyvinvointianalyysin sykevälimitauksella. Mallia on kehitetty Tunne Työ 2.0 -hankkeessa. Hanketta on rahoittanut Euroopan sosiaalirahasto.

Esittely

Psykologian syventävällä kurssilla (PS 4, Tunteet, psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys) keskitytään käsittelemään psykologian näkökulmasta tärkeitä työelämätaitoja. Työelämätaitoihin kuuluu myös stressinhallinta, palautuminen sekä oman itsensä johtaminen niin, että työn ja vapaa-ajan tasapaino säilyy. Kurssilla pohditaan mm. työssä jaksamista, työstä ja opinnoista palautumista sekä stressin oireita ja stressinhallintaa. Keskeiset käsiteltävät aihepiirit ovat työhyvinvointia tukevat tekijät (esim. uni, liikunta, rentoutuminen) ja taidot, esim. itsensä johtaminen, työn ja vapaa-ajan tasapainon säilyttäminen, stressinhallintakeinot sekä mielen hyvinvoinnin tukeminen.

Kurssille kutsutaan aihepiiriin liittyvä vierailija, joka voi olla esim. työelämäpsykologi, valmentaja tai vierailija yrityksestä, jonka toiminta liittyy teemaan.

Tavoitteet

- Edellä mainittujen työelämätaitojen käsittely ja pohtiminen sekä vierailun toteutuminen kurssille.

Kohderyhmä

- Lukion psykologian syventävän kurssin opiskelijat.

Kurssitehtävä

Kurssin aikana kirjoitetaan pohtiva essee työelämässä ja/tai opinnoissa jaksamisesta, johon liittyy myös opiskelijan oman palautumisen ja stressinhallinnan pohdintaa.

Kesto

Noin kolme oppituntia (3x75min, oppitunnit: 1. aihepiirin käsittely, 2. vierailija tunnilla, 3. pohtivan esseän kirjoittaminen)

Helsingin kielilukiossa toteutunut kurssi

Helsingin kielilukiossa toteutettiin kurssi syyslukukaudella 2020. Kurssilla tehtiin yhteistyötä [Firstbeatin](#) kanssa, joka on vuonna 2002 perustettu syketeknologian kasvuyritys. Firstbeatin edustaja vieraili kurssilla virtuaalisesti kertomassa yrityksen toiminnasta sekä Firstbeatin hyvinvointianalyysistä. Opiskelijat saivat mahdollisuuden osallistua henkilökohtaiseen hyvinvointianalyysiin kurssin aikana. Mahdollisuuden rahoitti Helsingin kaupunki.

Firstbeat-yritys lähetti kurssin opiskelijoille käyttöön mittauslaitteet, joita opiskelijat käyttivät kolme vuorokautta mitatakseen omaa sykevälivaihteluaan. Laitteisto mittasi unen määrää, stressitasoa sekä palautumista. Opiskelijat saivat mittauksesta henkilökohtaisen palautteen Firstbeatin valmentajalta. Mittaus antoi opiskelijalle arvokasta tietoa omasta palautumisestaan sekä auttoi opiskelijaa tunnistamaan niitä tekijöitä, jotka auttavat häntä hallitsemaan stressiä, palautumaan paremmin, ehkäisemään työssä/opinnoissa uupumista sekä parantamaan työ- ja toimintakykyä.

Opiskelijat kirjoittivat kurssin aikana esseän, jossa pohtivat työssä ja opinnoissa jaksamista. Esseessä pohdittiin mm. seuraavia kysymyksiä:

- Mitkä asiat vaikuttavat työssä tai opinnoissa jaksamiseen?
- Miksi monet saattavat kokea stressiä tai uupua työssä/opiskellessa jo nuorena ja mitä syitä tähän voi olla?
- Mitä työ/opiskelu-uupumuksesta voi seurata?
- Mitkä asiat vaikuttavat työstä tai opinnoista palautumiseen?
- Miten itse voi vaikuttaa siihen, että työn/opiskelun ja vapaa-ajan tasapaino säilyy? Mitkä asiat tukevat palautumista ja opinnoissa/työssä jaksamista ja miten omaa hyvinvointia voi tukea?

Miten toimitaan?

- Varaa kokonaisuuteen kolme oppituntia (3x75min). Ennen kurssin alkamista järjestä vierailija kurssille ja sovi vierailun ajankohdasta.
- Ensimmäisellä oppitunnilla käsitellään aihepiiriä. Aiheen johdatteluun sopivat ajankohtaiset aiheeseen liittyvät artikkelit, dokumentit sekä webinaarit. Työssä jaksamisen, työuupumisen ja palautumisen teemoista löytyy dokumentteja esim. Yle Areenasta. Lisäksi voi hyödyntää psykologian syventävän kurssin PS4 oppimateriaaleja. Aihepiiriä voidaan käsitellä esim. yhdessä keskustellen tai pienryhmätyöskentelyn avulla. Tällä oppitunnilla opiskelijat voivat myös valmistella kysymyksiä vierailijaa varten.
- Toiselle oppitunnille kutsutaan vierailija, joka voi olla työelämäpsykologi, valmentaja tai vierailija yrityksestä, jonka toiminta liittyy teemaan.
- Kolmannella oppitunnilla opiskelijat kirjoittavat esseeseen, jossa pohtivat työssä ja opinnoissa jaksamista. Esseessä voi pohtia mm. seuraavia kysymyksiä:
- Mitkä asiat vaikuttavat työssä tai opinnoissa jaksamiseen?
- Miksi monet saattavat kokea stressiä tai uupua työssä/opiskellessa jo nuorena ja mitä syitä tähän voi olla?
- Mitä työ/opiskelu-uupumuksesta voi seurata?
- Mitkä asiat vaikuttavat työstä tai opinnoista palautumiseen?

- Miten itse voi vaikuttaa siihen, että työn/opiskelun ja vapaa-ajan tasapaino säilyy? Mitkä asiat tukevat palautumista ja opinnoissa/työssä jaksamista ja miten omaa hyvinvointia voi tukea?

Ota yhteyttä

Anni Gustafsson / Helsingin kaupunki / Helsingin kielilukio
