



Tukea henkilöstön liikkumiseen ja palautumiseen Liikettä työn mukaan -työkalun avulla

Liikettä työn mukaan -työkalun ja työpajan avulla kartoitat työpaikkasi erityispiirteitä ja saat vinkit työyhteisöllesi sopivaan liikuntaan, liikkumiseen ja palautumiseen. Työkalu kuuluu Mielenterveyden työkalupakkiin.

Miten Liikettä työn mukaan -työkalua voidaan hyödyntää työyhteisössä?

- Työkalu auttaa työkykyä edistävän toiminnan suunnittelussa tarjoten keinoja liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistämiseen osana työkykyjohtamista ja työpaikan arkea.
- Liikettä työn mukaan -kysely tuottaa välittömän palautteen tilanteesta omassa organisaatiossasi tai yksikössäsi. Saat lisäksi käyttöösi teille soveltuvat keinokortit, jotka sisältävät lisävinkkejä liikuntaa, liikkumista ja palautumista edistävään toimintaan.

Tilaa maksuton Liikettä työn mukaan -työpaja

Työpaja on tarkoitettu työpaikan, yksikön tai työyhteisön liikunnan, liikkumisen ja palautumisen käytäntöjä kehittäville tiimille (esim. johtajat, esihenkilöt, HR, työsuojelu, työntekijät, työterveyshuolto).

Työpajassa saat tietoa työkykyä edistävästä liikunnasta ja liikkumisesta työpäivän aikana. Työpajassa täytetään Liikettä työn mukaan -kysely ja suunnitellaan kehittämistoimia yhdessä.

Työpajan voi pitää joko verkossa tai kaikki keskustelijat fyysisesti samassa tilassa.

Työpajan kesto: 2,5h + kehittämistoimet

LUE LISÄÄ

Tutustu Liikettä työn mukaan -työkaluun ja muihin mielenterveyden työkaluihin:

Mielenterveyden-työkalupakki.fi

OTA YHTEYTTÄ

Autamme alkuun työkalujen käytössä! Varaa maksuton työpaja osoitteessa

Mielenterveyden-työkalupakki.fi → Autamme alkuun

