

Kriisistä toipumisen työpajat työyhteisölle

Ennakkotehtävä: Oman hyvinvoinnin tarkastelu (1a)

Tarkastele omaa hyvinvointiasi

Käy mielessäsi läpi alla oleva tarkistuslista ennen ensimmäistä tapaamista. Vastauksia ei käsitellä yhteisesti. Kaikkien kohtien ei tarvitse olla kunnossa (vasen sarake), jotta voit osallistua työpajaan. Jos kaksi viimeistä kohtaa mietityttävät, tai ylipäättään koet, että et ole työkyntoinen, ota asia puheeksi esihenkilösi kanssa tai ole yhteydessä työterveyshuoltoon. Vastauksia ei tarvitse kirjoittaa ylös tai lähettää minnekään.

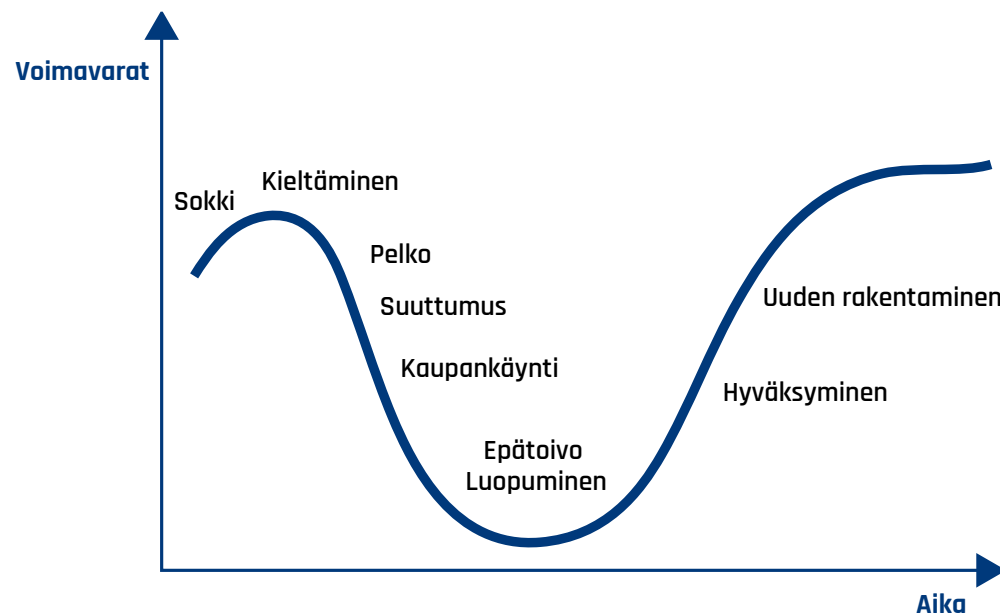
	Kyllä	Ei
Ovatko työolosuhteet kunnossa?		
Voitko pääsääntöisesti hyvin?		
Tunnetko olevasi oma itsesi tapahtuneesta huolimatta?		
Saatko irrotettua ajatukset työstä ja rentouduttua?		
Saatko nukuttua riittävästi?		
Onko sinulla juttukaveri, jonka kanssa käydä ajatuksia läpi?		

	Ei	Kyllä
Palaavatko tapahtumat toistuvasti mieleesi?		
Oletko vakavasti huolissasi jaksamisestasi?		

Pohdi missä toipumisen vaiheessa olet

Ennen työpajaa voit myös hetken pohtia, missä toipumisen vaiheessa olet ja millaisia tunteita ja tuntemuksia olet kokenut. Muistathan, että jokainen kokee tilanteen omalla tavallaan. Tunteet vaihtelevat ja ne koetaan eri tavoin. Ei ole olemassa mitään tiettyä toipumisen prosessia, mutta alla olevan kuvan kokemukset ovat yleisiä.

Tunteet toipumisen aikana



Lähde: Kübler-Ross 1969