

Työn voimavarat kertyvät useista lähteistä

Psykososiaaliset tekijät työpaikalla voivat olla positiivisia voimavaroja, jotka motivoivat työntekijöitä, edistävät työn sujuvuutta ja vähentävät haitallisten työvaatimusten vaikutuksia. Ne voivat myös lisätä työn imua eli myönteisiä työhön liittyviä kokemuksia. Siksi näitä tekijöitä pidetään tärkeinä stressin ja työuupumuksen ehkäisemisessä.

Työtehtävään liittyviä voimavaroja ovat mm.

- Työroolien ja työn tavoitteiden selkeys, tavoitteiden kohtuullisuus
- Työmäärän ja työtahdin kohtuullisuus työaikaan nähden
- Itsenäisyys, vaikutusmahdollisuudet omaan työhön
- Kehittävyys ja työssä oppiminen
- Työtehtävien vaihtelevuus ja monipuolisuus
- Työn palkitsevuus ja työn tulosten näkeminen
- Mahdollisuus keskittyä keskittymistä vaativiin työtehtäviin
- Vastuun tasapainoisuus päätösvallan ja käytössä olevien resurssien kanssa
- Vaikutusmahdollisuudet työaikoihin
- Työaikojen joustavuus

Työyhteisön vuorovaikutukseen liittyviä voimavaroja ovat mm.

- Työntekoa tukeva johtaminen, oikeudenmukaisuus ja johtamisen selkeät käytännöt
- Esihenkilön, kollegoiden ja työyhteisön tuki
- Yhteistyön toimivuus ihmisten välillä
- Riittävä tiedonkulku töiden hoitamiseen
- Arkinen huomaavaisuus, ystävällisyys, palaute ja arvostus

Organisaatioon liittyviä voimavaroja ovat mm.

- Työn varmuus
- Innovatiiviset toimintatavat
- Toimiva työympäristö ja työvälineet
- Työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat asenteet ja käytännöt