

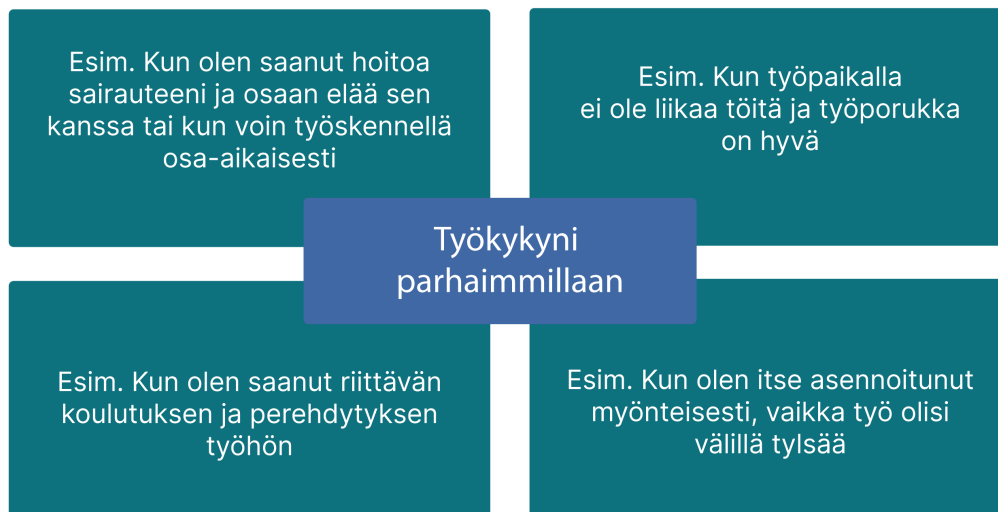
Harjoitus: Työkykyni parhaimmillaan

Tavoite:

Ymmärrät, mitkä asiat edistävät työkykyäsi

Ohje:

Tutki alla olevaa kuvaa. Mieti sen pohjalta, mitkä asiat edistävät työkykyäsi. Kirjaa ylös, milloin työkykyäsi on parhaimmillaan.



Milloin oma työkykyni on parhaimmillaan?

Mitkä asiat vaikuttavat siihen?

Esimerkki:

- Kun olen saanut riittävän koulutuksen ja perehdytyksen työhön.
- Kun olen itse asennoitunut myönteisesti, vaikka työ olisi välillä tylsää.
- Kun töitä ei ole liikaa tai kun työporukka on hyvä.
- Kun olen saanut hoitoa sairauteeni tai voin työskennellä osa-aikaisesti.