

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIAISHUOLLOSSA



DIAK



Euroopan unionin
osarahoittama



Tunteet työyhteisössä

On hyvä tiedostaa, missä tunnetilassa olet työyhteisössä.
Toivottu olotila on tasapainoinen ja hallittu.

YLIVIREYS - LEVOTTOMUUS, AHDISTUS, KÄY YLIKIERROKSILLA KEINOJA HALLINTAAN

- hengitä syvään ja rauhoitu (hengitysharjoitukset)
- rauhallinen liikkuminen (kävely, jooga, venyttely)
- musiikin kuuntelu, kirjoittaminen, piirtäminen

Mikä on sinulle sopiva tapa päästä tasapainoiseen ja hallittuun tunnetilaan?

TASAPAINOINEN JA HALLITTU TUNNETILA

- Ihminen kokee olonsa turvalliseksi
- Kykenee säätämään tunteitaan
- Pystyy oppimaan uutta ja olemaan sujuvassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

ALIVIREYS - VETÄYTYMINEN, LAMAANTUMINEN, EI HUVITA KEINOJA HALLINTAAN

- vaihda muutama sana työkaverin kanssa, kupillinen kahvia tai teetä
- vahvista vireyttä (kevyt jumppa, ulkoilu)
- lepää ja huolehdi unesta

Mikä on sinulle sopiva tapa päästä tasapainoiseen ja hallittuun tunnetilaan?