

Työhyvinvoinnin tikkataulu

I Terveys ja työkyky

Tunnen itseni terveeksi

Tunnen itseni psyykkisesti hyvinvoivaksi

Liikun säännöllisesti ja pidän huolta kunnostani

Syön terveellisesti

Nukun hyvin ja riittävästi

Käytän alkoholia kohtuullisesti (tai en lainkaan)

Vastausten summa

Vastausten summa / 6

V Itseluottamus ja motivaatio

Tunnen omat vahvuuteni ja kehittymiskohteeni

Suhtaudun myönteisesti uusiin asioihin

Uskallan ilmaista oman mielipiteeni

Olen yleensä tyytyväinen työsuoritukseeni tai saavutuksiini työssä

Nautin työstäni ja tunnen itseni tyytyväiseksi tehdessäni työtäni

Olen mielestäni sinnikäs enkä luovuta helposti haasteellisissa tilanteissa

Vastausten summa

Vastausten summa / 6

II Työn hallinta

Voin työskennellä riittävän itsenäisesti ja vapaasti

Koen pärjääväni työssäni

Tiedän, mitä minulta odotetaan työssäni

Voin vaikuttaa työtäni koskevien tavoitteiden asettamiseen

Voin keskittyä riittävästi työhöni

Saan riittävästi tukea työni suorittamiseen

Vastausten summa

Vastausten summa / 6

VI Elämän tasapaino

Onnistun työn ja yksityiselämän yhteensovittamisessa

Pystyn pitämään puoliani tarpeen tullen

Pystyn solmimaan ihmissuhteita ja nauttimaan niistä

Minulla on mielekästä tekemistä vapaa-ajallani

Uskon voivani vaikuttaa elämään

Pystyn irrottautumaan työstä vapaa-ajallani

Vastausten summa

Vastausten summa / 6

III Työyhteisö (työtoverit, joiden kanssa olen tekemisissä eniten)

Työpaikallamme on hyvä ilmapiiri

Voin keskustella avoimesti erilaisista asioista

Autan mielelläni työtovereitani onnistumaan omissa tehtävissään

Toimin aktiivisesti yhdessä työtovereitteni kanssa tavoitteiden saavuttamiseksi

Otan työssäni huomioon muiden esittämät parannusehdotukset

Pidämme toisemme ajan tasalla työasioissa

Vastausten summa

Vastausten summa / 6

VII Esimiehen tuki

Esimieheni tukee ja kannustaa minua työssäni

Esimieheni on ystävällinen ja helposti lähestyttävä

Esimieheni on riittävästi tavoitettavissa

Esimieheni ottaa huomioon ehdotuksiani ja ideoitani

Esimieheni on oikeudenmukainen ja tasapuolinen

Esimieheni kykenee tekemään päätöksiä

Vastausten summa

Vastausten summa / 6

IV Osaaminen

Minulla on riittävästi osaamista nykyiseen työtehtävääni

Haluan kehittää itseäni ja osaamistani

Koen, että osaamistani hyödynnetään työyhteisössä

Jaan mielelläni osaamistani muille

Otan mielelläni vastaan uusia tehtäviä ja haasteita

Voin käyttää työssäni osaamistani monipuolisesti

Vastausten summa

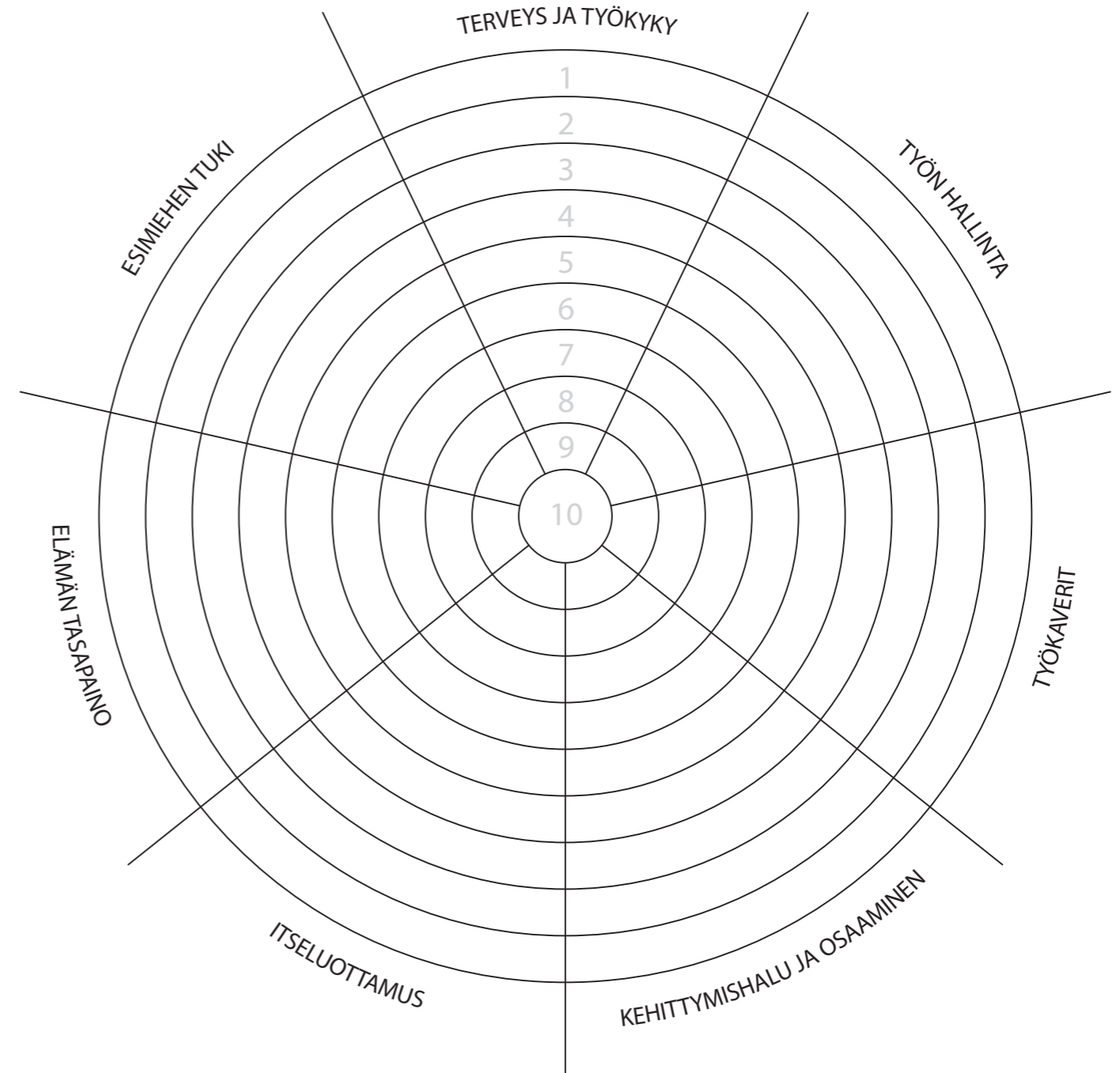
Vastausten summa / 6

Tähän tikkatauluun on koottu eri elämäna-
lueita koskevia kysymyksiä.

Arvioi tämänhetkistä tilannettasi asteikolla
1-10 (1= sopii minuun todella huonosti, 10 =
sopii minuun täysin).

Laske kunkin elämäna-alueen pisteet yhteen ja
jaa summa kuudella.

Siirrä saamasi keskiarvo tikkatauluun vaikka-
pa rastiksi.



SataMieLo (Satakunnan logistiikkaketjun yrittäjien ja pk-toimijoiden tuottavuuden ja työhyvinvoinnin varmistaminen muuttuvassa maailmassa) -hankkeessa sovellettuna
Manka, M-L & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Alma Talent Oy. (Sivut 200-202)



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020