

VEF arenguprogramm

Töö ja pere tasakaal läbi töötajate heaolu ning
tervisedenduse

4.09.2015

Evely Gorobinski, Kaia-Kaire Hunt

Tänased teemad

- * Terviklik lähenemine terviseedendusele, seosed töö- ja pereelu tasakaaluga
- * Ohutus töökeskkond ja töotervishoid töötajate heaoluks ja ettevõtte kasuks
- * Ergonoomia tähtsus tervise ja tasakaalu hoidjana
- * Teadlikkus ja meelerahu
- * Grupitöö

Terviklik lähenemine tervisedendusele ja selle
seos töö- ja pereelu tasakaaluga

Kaia-Kaire Hunt
uustervis.ee

Tervis ja tervisedendus

Mis on tervis?

Mis on tervisedendus?

Mis on terviklik tervisedendus?

ehk püüame leida vastust küsimusele

Kuidas pere- ja tööelu tasakaal on seotud tervise(denduse)ga?

Mis on pildil puudu?



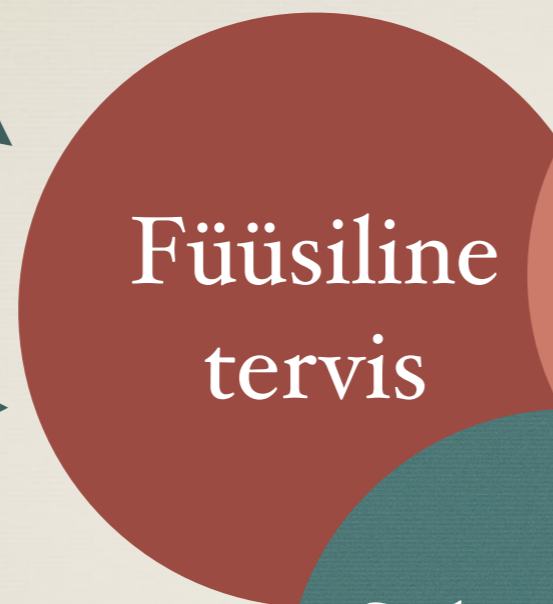
Kas kusagil on ka minu enda aeg?

Kes olen mina ise?

Terviklik tervis

(Loodus)keskkond

Ühiskond/kultuur



Perekond

Töö

Pärilikkus

Abi kättesaadavus

Elustiil

Isiklik tervisepuu

Iga oks on üks tervise element, iga haruoks jaguneb:

tööaeg - pere aeg - isiklik aeg

Esimene oks: Füüsiline tervis > esimene haru tööaeg - teine haru pere aeg - kolmas haru isiklik aeg

Teine oks: Vaimne tervis

Keskmine oks: Spirituaalne tervis

Neljas oks: Seksuaalne tervis

Viimane oks: Sotsiaalne tervis

Minu hinnang oma puule

- * Kas lehti on piisavalt?
- * Kas lehti on iga oksa peal?
- * Kas ma tean põhjust, kui lehti pole?
- * Millist osa puust peaksin väetama?
- * Millist väetist peaksin kasutama?

Grupitöö - minu ettevõtte terviseratas

- * Hinda oma ettevõtte hetkeseisu terviserattal. Märki iga sektori juures, kus Sinu ettevõtte hetkel asub, 10-palli skaalal.
- * Vaatle ratast ja märka, kas ratas on ühtlaselt ümmargune ja veereb sujuvalt või on ta mõnest kohast lapergune. On ta suur ratas või üsna väike?
- * Leppige grupis kokku, kelle ettevõtte terviseratast te hakkate analüüsima.
- * Leidke vähemalt 3 võimalust, kuidas skaalal kõige vähem punkte saanud valdkonda edendada.

Kodutöö :)

* **Kodutöö 1**

Säti esimesel tööpäeval peale arenguprogrammi oma töökoht õigesti paika. Anna vähemalt ühele oma kolleegile edasi oma tänased teadmised töökoha ergonoomiast ja aita tema töökoht õigesti paika sättida.

* **Kodutöö 2**

Tööta edasi oma ettevõtte terviserattaga. Arutle iga sektori juures, mida peaks tegema, et jõuda skaalal 10ni või vähemalt mõne punkti võrra edasi. Mõtle, mida saad Sina ise ära teha. Pane kirja iga sektori puhul vähemalt 3 reaalselt sammud, mida aasta jooksul teha kavatsed. Hoogsalt tasakaalu! ☺