



# Voimavarojen vahvistamista **PALAUTUMISELLA**

Tiina-Maija Paloranta, MIELI Tukitalo

[www.tukitalo.com](http://www.tukitalo.com)

# Miksi mieltä palautumista?

- Siksi, että työ kuluttaa energiaa ja voimavaroja. Työ kuormittaa.
- Kohtuullinen, ajoittainen stressi on terveellistä – se ikään kuin pitää koneiston kunnossa.
- Voimakkaita kuormituspiikkejä eli ”kovaa stressiä” terve ihminen kestää lyhytaikaisesti.
- Pitkäaikainen stressi altistaa sairastumiselle.



# Mitä palautuminen on?

- Omien akkujen lataamista
- Itselle mukavaa tekemistä
- Jokaisella on erilaiset, mieluisat palautumisen keinot. Ne vaihtelevat tilanteen mukaan.

## MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



# TAUKO- BINGO

Rentoudun hetken tietoisesti	Teen tauolla jotain ihan muuta kuin työtä	Ajattelen tauolla ihan muuta kuin työtä	Keskityn seuraamaan hengitystäni minuutiksi
Puhun muusta kuin työasioista	Puhun itselleni lempeästi	Huomaan työni tulokset	Teen taukojumpan
Teen tauolla itse valitsemiani asioita	Vaihdan työasentoja	Syön seurassa	Muistan juoda vettä
Syön lounaan ilman kännykkää	Kuuntelen lempimusiikkiani	Autan toista	Teen jotain itselleni tärkeää





hyvanmielentyopaikka.fi

# TAUKOTARJOTIN

- rauhoittumista -

**ENERGIATASO**

+ piristymistä +

+ uutta,  
mielenkiintoista +

**SISÄLTÖ**

- mielen  
tyhjentämistä -

äänikirja,  
podcast,  
kirjan tai sarjakuvan  
lukeminen, piirtäminen

metsäkävely,  
rumpukurssi,  
lauluntunti,  
karaoke

lounasdisco,  
tanssipeli,  
benjihyppy,  
koskenlasku

käsityö,  
juttelu taukokuoneessa,  
työkaveri esittelee  
harrastustaan

kävely yhdessä ulkona,  
kissavideoiden  
katselu, kokkailu

polkujuoksu,  
ulkokuntosali,  
maastopyöräily,  
metsälenkki

selän ristivenytys,  
värityskirja,  
mindfulness,  
hengitystekniikan toteutus

hartioiden venyttely,  
tangossa roikkuminen,  
jooga, pilates,  
kävely yksin ulkona

kyykyt, punnerrukset,  
leuanvedot, HIIT,  
nopea jumppa,  
kuntopyörä,  
vatsaliikehaaste

**mieli**

www.tukitalo.com


Mukaan Minna Huotilainen: Aivosi tarvitsevat tauon (2021). Hanna Markuksela: Suorituskyvyn salaisuus (2021).



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

# Lepoa on monenlaista

1. **Psyykkinen lepo keskittymistä parantamaan.** Tee jotakin mukavaa, joka saa ajatukset pois kuormittavista asioista.
2. **Luova lepo ideoita synnyttämään.** Lue inspiroivaa kirjaa, kuuntele musiikkia, kävele lähipuistossa ja nauti maisemista.
3. **Aistien lepo levottomuutta lieventämään.** Käytä vastamelukuulokkeita, himmennä valoja, pidä somevapaata.
4. **Sosiaalinen lepo uupumusta vastaan.** Vietä omaa aikaa ilman, että olet kenenkään saatavilla.
5. **Fyysinen lepo kehon palautumiseen.** Nuku ja huolla kehoa, esim. joogaa tai sauno.
6. **Emotionaalinen lepo patoutuneiden asioiden purkamiseen.** Puhu luotetulle ystävälle tai ammattilaiselle. Pura tuntejasi esim. taiteeseen tai liikuntaan. Aseta rajoja estääksesi lisäkuormaa.
7. **Henkinen lepo elämän mielekkyyden lisäämiseen.** Tee sitä, mikä tuottaa mielihyvää.

 Tämän kuvapaikan täyttäminen on peruttu  
värsykekuormasi keventämiseksi

Hengähdähän hetki, ystävä

@lanttumaakar1



# Edistä psykologista palautumista:

## DRAMMA-malli

- ✓ Työstä irrottautuminen = **D** etachment
- ✓ Rentoutuminen = **R** elaxation
- ✓ Autonomia eli omaehtoisuus = **A** utonomy
- ✓ Taidon hallinta = **M** astery
- ✓ Merkityksellisyys = **M** eaning
- ✓ Yhteenkuuluvuus = **A** ffiliation

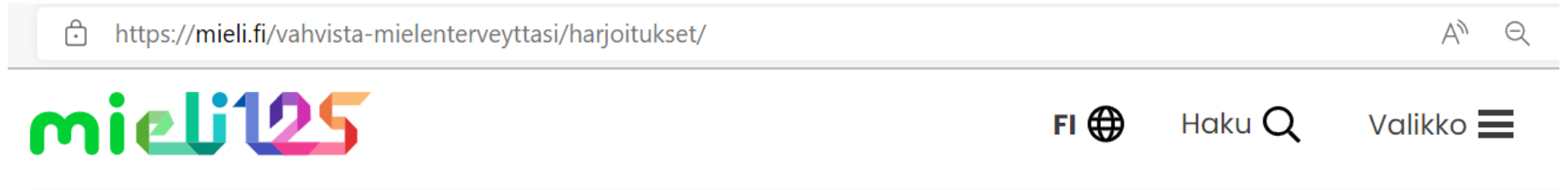
# DRAMMA-mallin vinkit

- ✓ **Työstä irrottautuminen:** Tee työstäsi poikkeavia asioita.
- ✓ **Rentoutuminen:** Ota rauhallisesti ilman fyysisiä eikä älyllisiä ponnisteluja.
- ✓ **Autonomia eli omaehtoisuus:** Järjestä aikaa, jolloin voit tehdä mitä haluat.
- ✓ **Taidon hallinta:** Haasta itsesi. Saat onnistumisen kokemuksia. Tee käsitöitä, opiskele uusi kieli, aloita uusi harrastus?
- ✓ **Merkityksellisyys:** Tee sinulle tärkeitä asioita. Auta muita – se tukee hyvinvointiasi.
- ✓ **Yhteenkuuluvuus:** Panosta hyviin ihmissuhteisiin. Onko ympärilläsi ihmisiä, joiden kanssa saat olla oma itsesi?



# Tasapainoa keholle ja mielelle

[Harjoitukset - MIELI ry](#)



[Etusivu](#) › [Vahvista mielenterveyttä](#) › [Harjoitukset](#)

## Mitä ovat mindfulness - tietoisuustaidot?

Mindfulness- eli tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

## Mindfulness- Harjoitukset

Mindfulness-harjoitusten avulla voit päästää irti esimerkiksi laukkaavista ajatuksista, päästä kiinni tähän hetkeen ja vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä.

## Rentoutumisharjoitukset

Harjoituksia, jotka auttavat rentouttamaan jännittyneen kehon ja stressaantuneen mielen.

## Mind Body Bridging - harjoitukset

Mind Body Bridging -menetelmän harjoituksia voidaan käyttää oman hyvinvoinnin vahvistamiseen itsehoito- ja stressinpurkumenetelmänä.

## Hyvän mielen metsäkävelyt

Neljän vuodenajan metsäkävelyvideot vievät sinut metsäretkelle rentoutumaan myös silloin, kun et oikeasti pääse luontoon.

## Lasten ja nuorten harjoitukset

Lapsille ja nuorille sopivia harjoituksia rentoutumiseen, tietoiseen läsnäoloon sekä mielenterveystaitojen harjoittamiseen.



## **Pohdi ja kirjoita muistiin itsellesi:**

1. Mitä oivalsit palautumisesta?
2. Mitä otat mukaasi omaan arkeesi?



# Hyvinvoivaa (työ)elämää

Mielen tasapainoa työpaikoille -hanke

MIELI Tukitalo, Tiina-Maija Paloranta

puh. 044 493 1765, tiina-maija.paloranta@tukitalo.com

IG & FB: @mielitukitalo @mielentasapainoa

Lähteet: Hanna Markuksela: Suorituskyvyn salaisuus, Minna Huotilainen: Aivosi tarvitsevat tauon, Työterveyslaitos

