

1. Rentoutuminen · Onko sinulla toimivia rentoutumiskeinoja työstä palautumiseen?	d240	Stressin ja muiden psyykkisten vaateiden käsitteleminen
2. Vastuu, stressi ja kriisitilanteet · Miten suhtaudut ylimääräisiin työtehtäviin tai muuhun poikkeukselliseen vastuuseen? <i>Esim. Työssä olevat uudet haasteet tai oman mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen. Näitä voi olla auton ajaminen ruuhkassa tai usean lapsen hoitaminen samanaikaisesti.</i>	d240	Stressin ja muiden psyykkisten vaateiden käsitteleminen
3. Useat tehtävät samanaikaisesti · Pystytkö hallitsemaan useita työtehtäviä samanaikaisesti? <i>Esim. Sinulla on kirjallinen tehtävä kesken ja samaan aikaan tulee sähköposti, johon pitää vastata.</i>	d220	Useiden tehtävien tekeminen
4. Keskustelu · Onko sinun helppo keskustella, osallistua keskusteluun ja kuunnella? <i>Esim. Oman mielipiteen kertominen, puhuminen omalla vuorolla, toisten kuunteleminen.</i>	d350	Keskustelu
5. Fyysinen rasitus, ponnistelu, väsyminen · Millainen fyysinen kuntosi on tällä hetkellä?	b455	Rasituksen sietotoiminnot
6. Joustava ongelmanratkaisu työssä · Työssä tulee odottamaton tilanne, pystytkö muuttamaan toimintatapaasi ja ratkaisemaan tilanteen?	b1643	Kognitiivinen joustavuus
7. Ajanhallinnan suunnittelu · Osaatko aikatauluttaa työtehtäväsi, niin että saat työt tehtyä ajallaan?	b1642	Ajan hallinta
8. Sosiaaliset pelisäännöt työssä · Osaatko toimia työssä vallitsevien pelisääntöjen mukaan?	d720	Henkilöiden välinen monimuotoinen vuorovaikutus
9. Palkallinen työ · Onko sinulla työkykyä palkallisen työn tekemiseen (sisältäen osa-aikatyö, yrittäjäyys jne.)?	d850	Vastikkeellinen työ
10. Uni	b134	Unitoiminnot

· Nukutko hyvin ja riittävästi?		
11. Keskittymiskyky · Pystytkö keskittymään, vaikka ympärillä olisi hälinää? <i>Esim. Avokonttorissa löydän itselleni sopivat ratkaisut, jotta pystyn keskittymään.</i>	b140	Tarkkaavuustoiminnot
12. Muisti · Onko sinun helppo pitää mielessä työn kannalta tarpeellisia asioita?	b144	Muistitoiminnot
13. Tunne-elämä · Kuormittaako työsi kohtuuttomasti tunne-elämääsi? · Reagoitko työssäsi joskus niin voimakkaasti, että se kaduttaa myöhemmin? <i>Esim. "Räjähtelen" väsyneenä.</i>	b152	Tunne-elämän toiminnot
14. Päätösten tekeminen · Onko sinun helppo tehdä työhön liittyviä päätöksiä? <i>Esim. Töissä pitää tehdä päätös lomien ajankohdasta.</i>	d177	Päätöksen tekeminen
15. Vapaaehtoistyö · Oletko edistänyt työhön pääsyä vapaaehtoistyön kautta? <i>Esim. Kerrytän kokemusta vapaaehtoistyön kautta.</i>	d855	Vastikkeeton työ
16. Oppiminen ja tiedon soveltaminen työssä · Osaatko soveltaa oppimaasi käytäntöön ja uuteen tilanteeseen? <i>Esim. Hyödynnän harrastuksessa oppimaani taitoa työssäni.</i>	d155	Taitojen hankkiminen
17. Sanaton viestintä · Onko sinun helppo tunnistaa toisten tunnetiloja? <i>Esim. Lapsi hieroo silmiään (väsynyt).</i>	d315 d335	Ei-kielellisten viestien ymmärtäminen Ei-kielellisten viestien tuottaminen
18. Päivittäin toistuvat tehtävät työssä · Rakastatko rutiineja ja jaksat viedä päivittäin toistuvat työtehtävät loppuun? · Onko sinulle hankalaa, jos ennalta sovittuihin asioihin tulee yllättäviä muutoksia?	d230	Päivittäin toistuvien tehtävien ja toimien suorittaminen
19. Motivaatio · Pystytkö motivoitumaan työtehtävään, vaikka se olisi oman mukavuusalueen ulkopuolella?	b1301	Henkinen energia ja viettitoiminnot
20. Työn hakeminen · Osaatko tuoda esiin osaamistasi työtä hakiessasi? · Osaatko tunnistaa vahvuuksiasi ja käyttää niitä työssä?	d845	Työn saaminen
21. Kipu · Häiritseekö kipu työtäsi? <i>Esim. Kipu kasvaa työpäivän aikana niin suureksi, etten pysty nukkumaan riittävästi.</i>	b289	Kipuaistimus

VOIMAVARAT JA YMPÄRISTÖN TUKI (Työ-olotekijät) edistää / rajoittaa

<p>22. Esimies / Organisaatio . Saatko tukea esimieheltä, opettajalta tai organisaatiolta, jossa päivittäin olet? <i>Esim. Työkykyäni rajoittava tekijä on huomioitu. Opettaja tietää tilanteeni.</i></p> <p>23. Lähipiiriltä tai työtovereilta saatu tuki . Saatko fyysistä tai henkistä tukea kohti ammatillista tavoitetta? <i>Esim. Perheeni kannustaa kohti omaa unelmaani. Saan tukea fyysisesti raskaassa työssäni työkaverilta.</i></p> <p>24. Työntekoa helpottavia välineitä . Onko sinun mahdollisuus käyttää itsellesi sopivia, työtä / toimintaa helpottavia välineitä? <i>Esim. Paniikkihäiriöni pysyy pois, kun saan käyttää kuulosuojaimia.</i></p>	<p>e330</p> <p>e310 e325</p> <p>e135</p>	<p>Esimies</p> <p>Lähiperhe, Tuttavat, ikätoverit, työtoverit, naapurit</p> <p>Työssä käytettävät tuotteet ja teknologiat</p>
--	---	---