



Polkuja työelämään 2015–2018

Kuntoutuskursseista ja valmennuksista tukea työkykyyn – kokemuksia hankkeen kehittämistyöstä

Kuntoutuskeskus Kiipula, Kuntoutumiskeskus Apila, Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos sekä UKK-instituutti



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Psykologisen pääoman valmennus, opas työnantajille ja verkkovalmennussivusto

Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos
Johtamiskorkeakoulu, Tampereen yliopisto

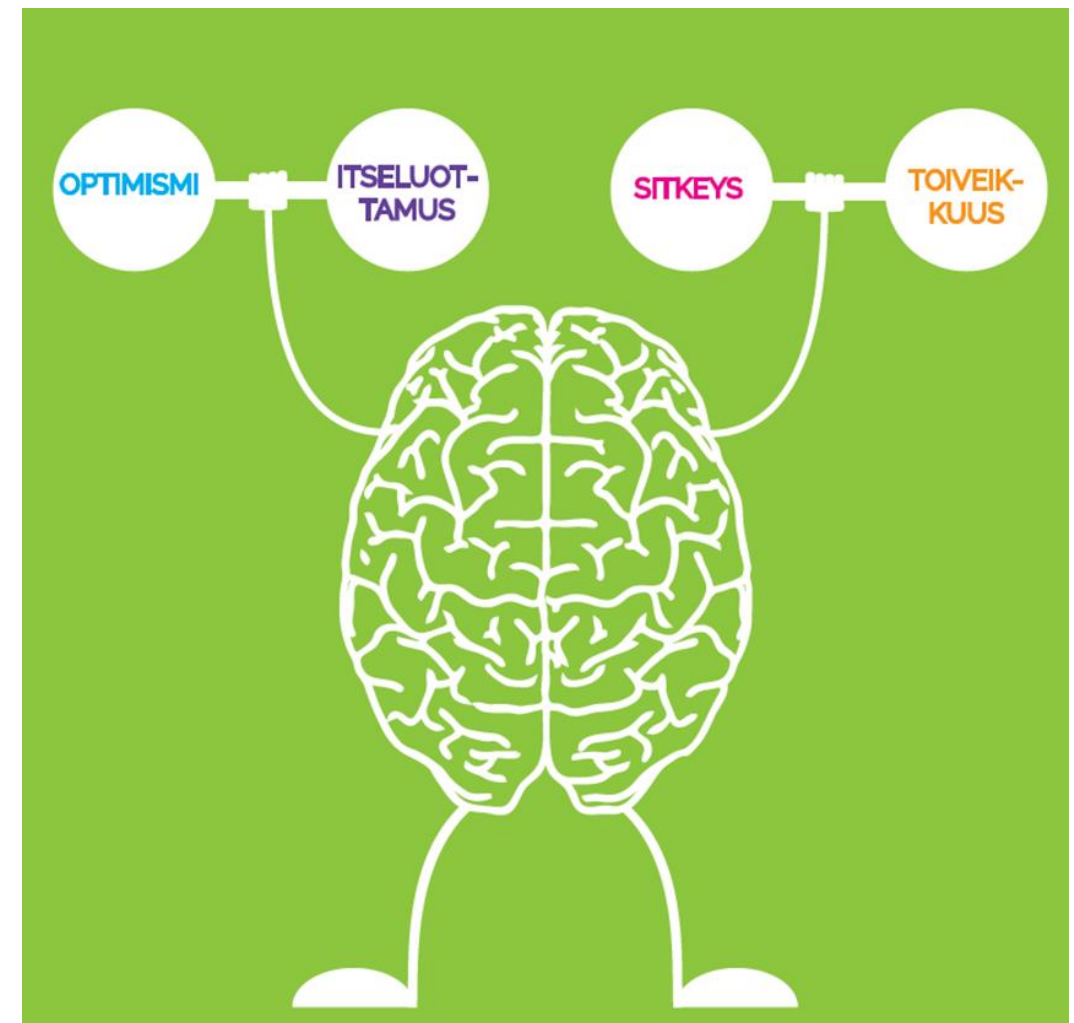


Psykologinen pääoma

- yksilön henkinen, mitattavissa oleva voimavara, joka liittyy tämän vahvuuksiin, käsityksiin, työhön liittyviin asenteisiin sekä yleiseen elämänasenteeseen (Luthans ym. 2007)
- yhteydessä parempaan suoriutumiseen työssä, työtyytyväisyyteen ja sitoutumiseen (mm. Luthans ym. 2007, Avey ym. 2006)
- edistää työttömien hyvinvointia ja työllistymisuskkoa (Chen & Lim 2012)

Oman mielesi ”personal traineriksi” – valmennus

- Kohderyhmänä 18 - 29 -vuotiaat työelämäänsä pyrkivät nuoret
- Valmennuspäivien (4) aikana perehdyttiin kuhunkin psykologisen pääoman ulottuvuuteen sitä koskevien alustusten, esimerkkien ja harjoitusten avulla. Lisäksi välitehtävät Movendosovelluksessa sekä chat-keskustelut
- Psykologisen pääoman mittaus kolme kertaa valmennuksen aikana



TAMPEREEN
YLIOPISTO

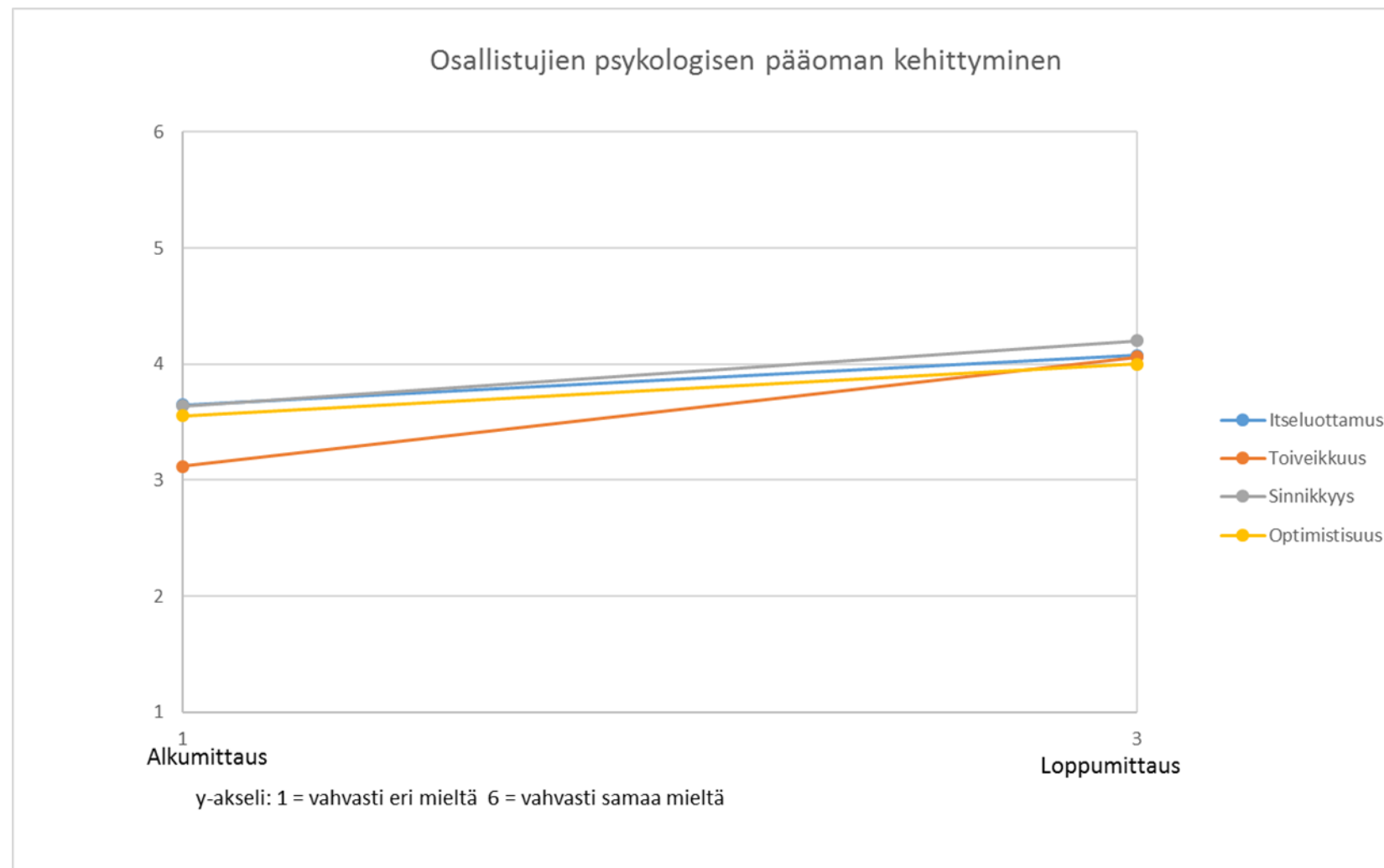
Synergos



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Mittaustulokset



Kaikki ulottuvuudet kehittyivät myönteiseen suuntaan



Opas ”Nuoren pomona”

- Kohderyhmänä mm. työnantajat, esimiehet, työkykykoordinaattorit ja muut nuorten kanssa työskentelevät
- Saatavilla painettuna versiona. Sähköinen opas on ladattavissa ilmaiseksi osoitteessa:
https://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/kehittamisprojektit/NuorenPomona_esite_120917_OK_net.pdf



Verkkovalmennussivusto

Osoitteessa <https://sites.uta.fi/voimavaratkayttoon/>



VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN
– kehitä psykologista pääomaa

ETUSIVU KEHITÄ VOIMAVAROJASI SIVUSTON TAUSTA KIRJALLISUUTTA YHTEISTYÖTAHOT

KEHITÄ VOIMAVAROJASI

Haluatko voida paremmin ja edetä kohti omia tavoitteitasi?



Itseluottamus

Itseensä luottava ihminen tuntee omat vahvuutensa ja uskaltaa käyttää niitä. Itseluottamus on uskallusta asettaa tavoitteita ja rohkeutta yrittää saavuttaa ne.



KATSO VIDEO TÄSTÄ

TEE TEHTÄVIÄ



Optimismi

Optimistiset ihmiset uskovat, että hyviä asioita tapahtuu, vaikka menneisyydessä olisi paljon vastoinkäymisiä. Optimismi on uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin.



KATSO VIDEO TÄSTÄ

TEE TEHTÄVIÄ



Sinnikkyys

Sinnikkyys on päättäväisyyttä, kestävyyttä ja sisua. Se on toipumista vastoinkäymisistä ja toimintakyvyn ylläpitoa. Sinnikkyys voi kehittyä läpi elämän.



KATSO VIDEO TÄSTÄ

TEE TEHTÄVIÄ



Toiveikkuus

Toiveikas löytää vaihtoehtoisia tapoja saavuttaa tavoitteitaan. Hänellä on tahtoa kulkea niitä kohti.



KATSO VIDEO TÄSTÄ

TEE TEHTÄVIÄ



Polkuja työelämään 2015–2018



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

