



Jaksaa jaksaa: Työn voimavarat ja vaatimukset, Reetta Nyman, LAB-ammattikorkeakoulu



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu

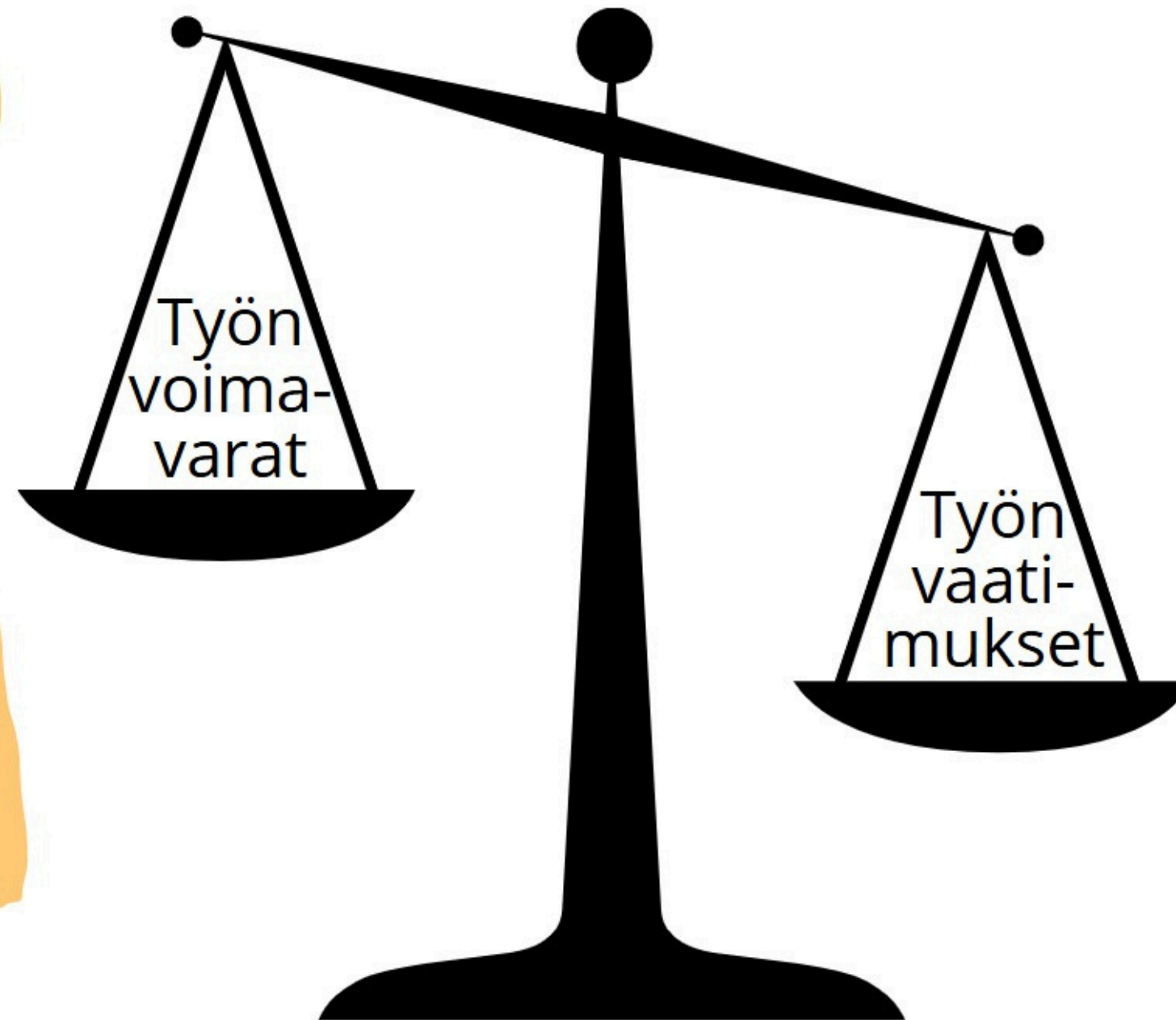


Työtehtävään /
työpaikkaan
liittyvät

Sosiaaliset,
työyhteisöön
liittyvät

Yksilölliset

Johtamiseen
liittyvät



Estevaatimukset

- vaikeuttavat työtä
- uhkaavat työhyvinvointia
- kuormittavat tosi paljon

Haastevaatimukset

- innostavat ja motivoivat
- vievät paljon energiaa

JD-R-malli, työn vaatimus- ja voimavaramalli (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001; Bakker & Demerouti, 2017)



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Haaga-Helia

**LAB University of
Applied Sciences**

samk



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



**Tampereen
ammattikorkeakoulu**



- Tehtävän innostavuus ja vaihtelevuus
- Työroolin selkeys
- Sopiva työmäärä
- Mahdollisuus käyttää osaamista & kehittyä
- Mahdollisuus vaikuttaa työhön
- Työajat ja joustot

- Työkavereiden tuki ja ystävällisyys
- Luottamus ja arvostus
- Palaute & kiitos
- Yhteistyön toimivuus

- Palautumisenkeinot ja mahdollisuudet
- Persoonallisuus

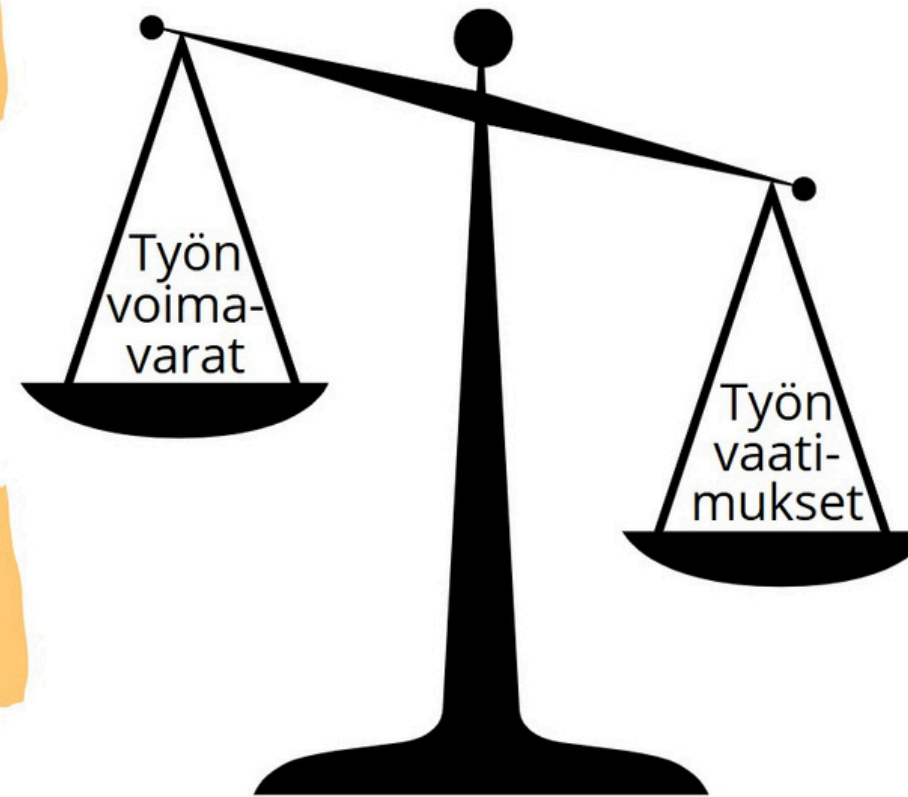
- Kohtaaminen & kuunteleminen
- Oikeudenmukaisuus
- Luottamus

Työtehtävään / työpaikkaan liittyvät

Sosiaaliset, työyhteisöön liittyvät

Yksilölliset

Johtamiseen liittyvät



Estevaatimukset

- vaikeuttavat työtä
- uhkaavat työhyvinvointia
- kuormittavat tosi paljon

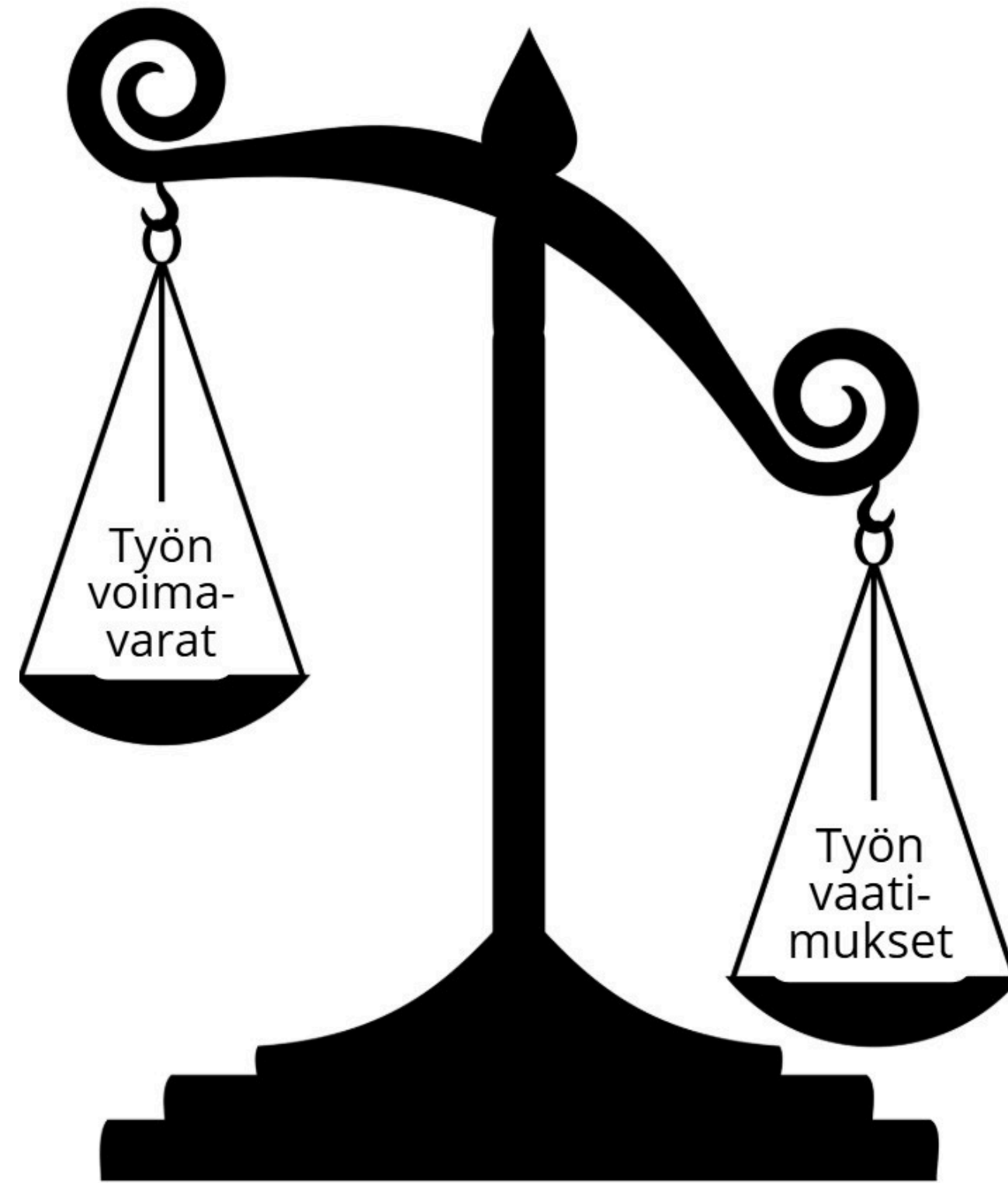
Haastevaatimukset

- innostavat ja motivoivat
- vievät paljon energiaa

- Huonot työvälineet / tilat
- Työn määrä
- Kiire
- Keskeytykset
- Ristiriitaiset odotukset
- Resurssit
- Kiusaaminen / häirintä
- Epävarmuus

- Haastavat tehtävät
- Kiire
- Suuri vastuu
- Aikapaine
- Asiakasryntäys

JD-R-malli, työn vaatimus- ja voimavaramalli (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001; Bakker & Demerouti, 2017)



Kun vaaka pitkään kallellaan:

- stressi
- motivaation lasku
- tyytymättömyys
- terveyden heikkeneminen
- uupumus

JD-R-malli, työn vaatimus- ja voimavaramalli (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001; Bakker & Demerouti, 2017)



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia

LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

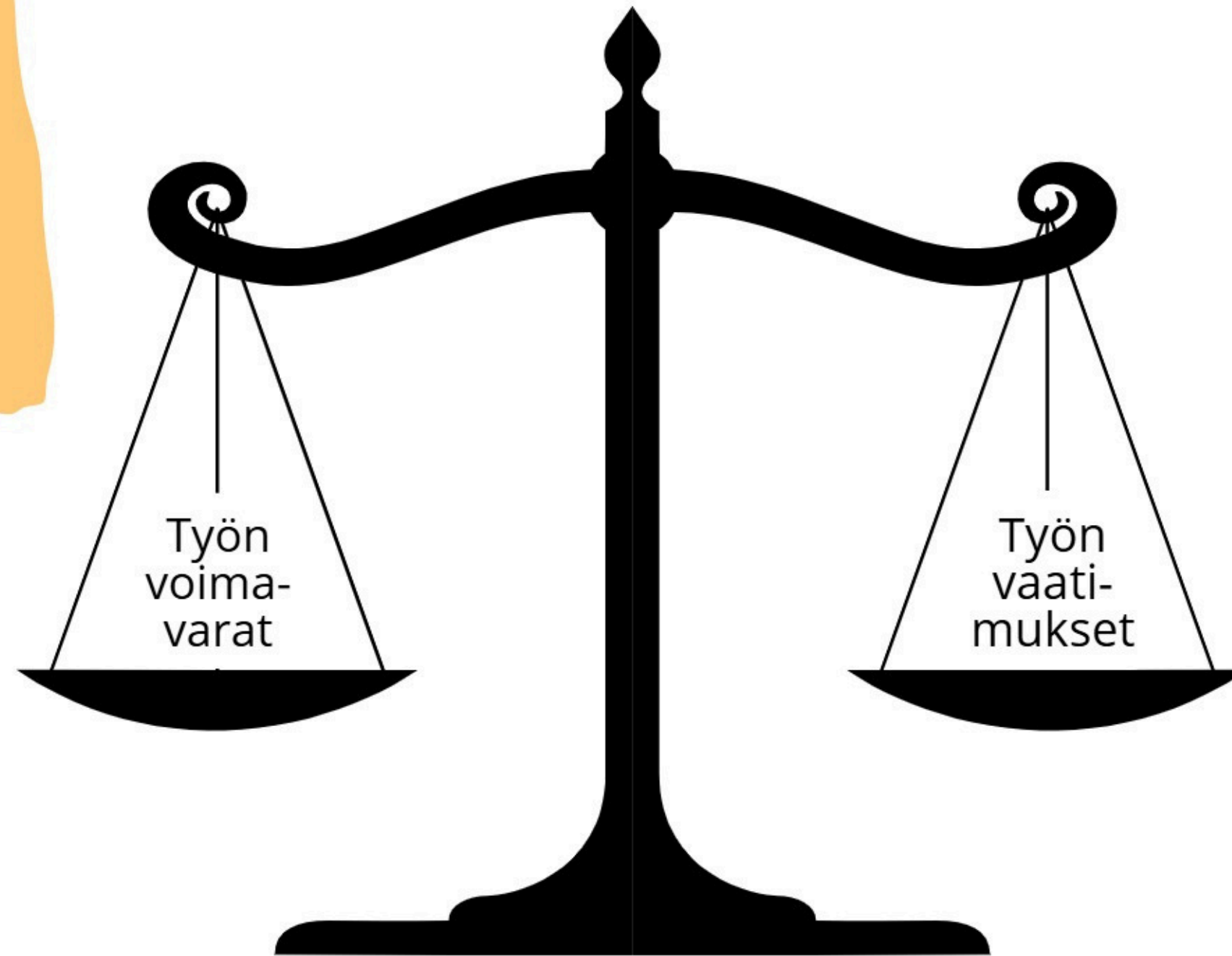


Tampereen
ammattikorkeakoulu



Kun vaaka tasapainossa:

- tyytyväisyys
- innostus
- onnistumisen kokemukset
- tuloksellisuus, tuottavuus
- kehittäminen
- sitoutuminen



JD-R-malli, työn vaatimus- ja voimavaramalli (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001; Bakker & Demerouti, 2017)



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Haaga-Helia

**LAB University of
Applied Sciences**

samk



SeAMK

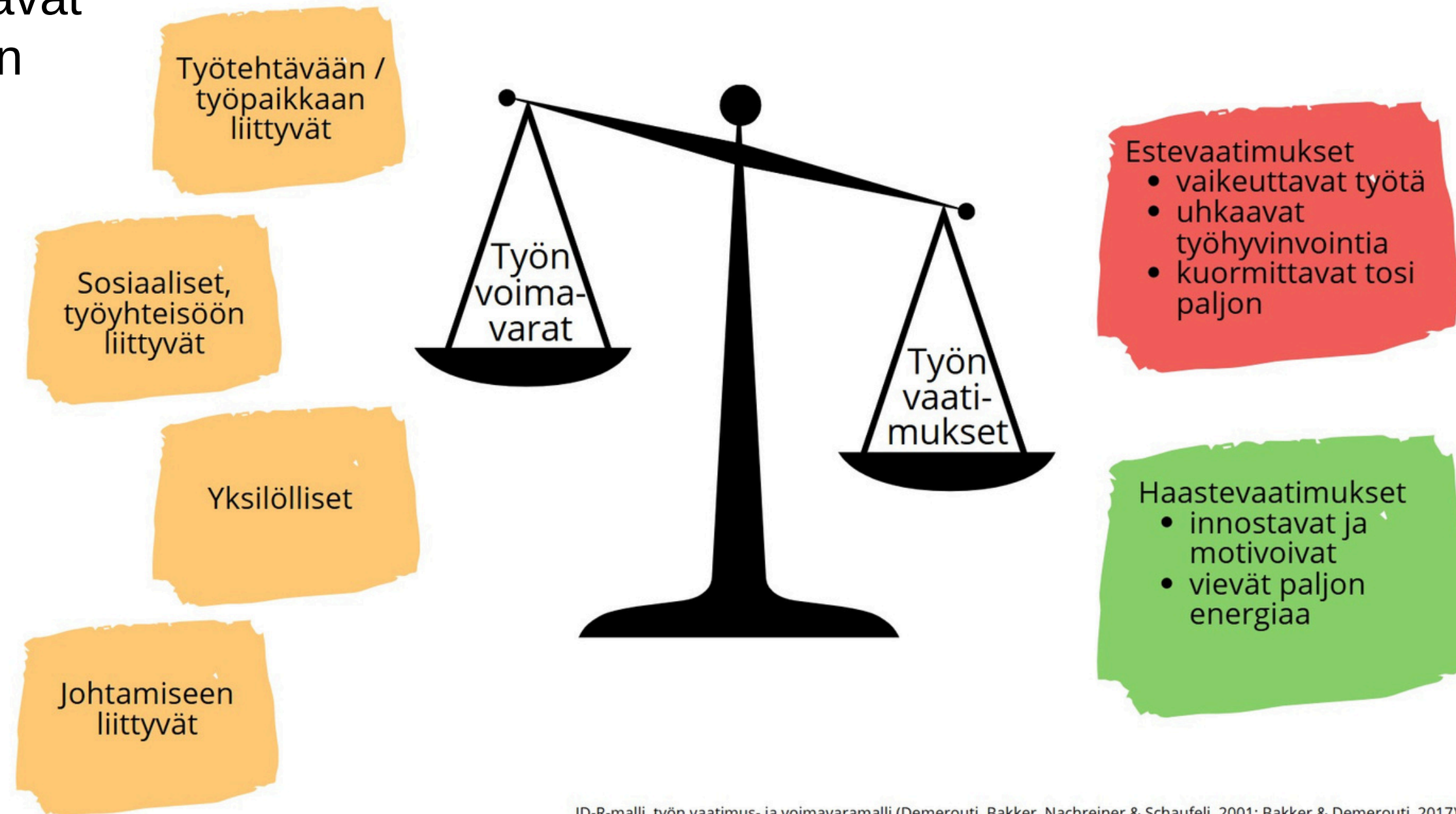
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu



Miten näitä suojellaan?
Mitä voitaisiin yrittää
lisätä? Mitkä meinaavat
jäädä pois, kun on
kuormittavinta?



JD-R-malli, työn vaatimus- ja voimavaramalli (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001; Bakker & Demerouti, 2017)

Miten näitä
voitaisiin vähentää /
huolehtia, etteivät
lisäänty?

Miten varmistetaan,
etteivät nämä vain
jatku ja jatku ja
muutu
estevaatimuksiksi?



Lisämateriaalia:

[Työterveyslaitos, Miten voit -testi](#)



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Haaga-Helia

**LAB University of
Applied Sciences**

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



**Tampereen
ammattikorkeakoulu**



Kiitos!

Reetta Nyman, reetta.nyman@lab.fi

