

Stressikuppi – harjoitus ammattilaiselle

Tämä harjoitus auttaa työntekijää **tunnistamaan omaa neurotyyppiään, stressiherkkyyttään ja palautumisen tapoja**. Harjoituksen avulla voi hahmottaa, mitkä tekijät kuormittavat työssä ja arjessa sekä mitkä asiat vahvistavat hyvinvointia ja auttavat palautumaan.

Stressikuppi-harjoitus voidaan tehdä **piirtämällä, kirjoittamalla tai visualisoimalla kuppi paperille**. Kupin toiselle puolelle kirjataan kuormittavat tekijät ja toiselle puolelle hyvinvointia vahvistavat tekijät.

Harjoitus auttaa työntekijää myös pohtimaan, **miten omaa työskentelyä ja työympäristöä voi muokata tukemaan jaksamista**.

1. Kuormituksen puoli – mikä täyttää stressikuppiä?

Kirjaa kupin toiselle puolelle asioita, jotka lisäävät kuormitusta työssä tai arjessa.

Pohdittavia kysymyksiä

Mitkä asiat kuormittavat minua työssä?

- kiire, aikapaine tai useat samanaikaiset työtehtävät
- tunnekuormittavat asiakaskohtaamiset
- ristiriitatilanteet työyhteisössä
- epäselvät työn rajat tai jatkuva tavoitettavissa oleminen
- suuret tapahtumat tai vastuutehtävät
- aistiympäristö (melu, ihmispaljous, jatkuva vuorovaikutus)

Mitkä asiat kuormittavat minua arjessa työn ulkopuolella?

Millaisia varhaisia merkkejä huomaan kuormituksesta?

- väsymys
- ärtyisyys
- keskittymisen vaikeus
- kehon jännitys
- univaikeudet

- vetäytyminen tai ylivirittyminen

Miten huomaan, että stressikuppini alkaa täyttyä?

2. Vahvistava puoli – mikä tyhjentää stressikuppia?

Kirjaa kupin toiselle puolelle asioita, jotka lisäävät hyvinvointia ja auttavat palautumaan.

Pohdittavia kysymyksiä

Mitkä asiat tuovat minulle iloa tai merkityksellisyyttä työssä?

- onnistuneet kohtaamiset
- yhteisöllisyys työyhteisössä
- hengellisyys tai oma spiritualiteetti
- mahdollisuus auttaa ja tukea muita
- työn luovat tai toiminnalliset hetket

Mitkä asiat auttavat minua palautumaan työpäivän jälkeen?

- liikunta
- luonto
- hiljaisuus tai rukous
- musiikki, harrastukset
- läheisten kanssa vietetty aika

Mitkä asiat auttavat minua säätelemään stressiä työpäivän aikana?

- tauot
- rauhallinen työtila
- työtehtävien selkeä jäsentely
- kollegiaalinen tuki
- työnohjauksessa asioiden käsittely

3. Kuormituksen ehkäisy

Pohdi seuraavaksi, miten kuormitusta voisi vähentää tai ennaltaehkäistä.

Kysymyksiä pohdintaan

- Mitkä työtehtävät kuormittavat minua eniten?
- Voinko muokata työskentelytapaa tai aikataulua?
- Mitkä rajat auttavat minua suojaamaan omaa jaksamistani?
- Millainen työympäristö tukee keskittymistä ja palautumista?

4. Toimintasuunnitelma

Harjoituksen lopuksi tee pieni toimintasuunnitelma.

Kun huomaan kuormituksen merkkejä, aion:

-
-

Hyvinvointiani vahvistavat arjessa erityisesti:

-
-

Keneltä voin tarvittaessa pyytää tukea työssä?

- kollega
- esihenkilö
- työnohjaaja
- muu tukiverkosto

Harjoituksen tavoitteena on auttaa ammattilaista

- tunnistamaan oman **stressiherkkyyden ja kuormitustekijät**
- ymmärtämään paremmin omaa **neurotyyppiä ja säätelytarpeita**
- tunnistamaan **palautumisen ja itsesäätelyn keinoja**
- vahvistamaan **työhyvinvointia ja ammatillista jaksamista**