

# Aivoterveyttä edistävä työelämä – Goforen vinkit organisaatioille

## Perusasiat kuntoon

Varmista seuraavat:

- Työllä on selkeät tavoitteet ja niillä linkki organisaation onnistumiseen
- Selkeä tapa seurata tavoitteiden toteutumista
- Avoimet ja sujuvat palautekäytännöt
- Tiimin tarpeista lähtöisin olevat tiimikäytännöt (esim. yhteiset työskentelytavat ja tauot)
- Mahdollisuudet osaamisen kehittämiseen
- Koulutusta itsetuntemukseen ja itsensä johtamiseen
- Osaavat esihenkilöt, joiden ammattitaitoon panostetaan
- Monipuolisesti työhyvinvointia tukevat työterveyspalvelut ja edut (esim. psykologipalvelut ja neuropsykiatriset tutkimukset)

## Työn arki ratkaisee

Onhan teillä:

- Mahdollisuus vaikuttaa omiin työtehtäviin
- Joustavat työajat ja -paikka
- Elämäntilanteet ja -tarpeet huomioivat työsuhdekäytännöt
- Työntekotapaa tukevat työympäristöt
- Palautumisen mahdollistava työympäristö
- Toimivat työvälineet

Muistathan myös nämä yhteen sitovat elementit:

- Psykologinen turvallisuus olla oma itsensä
- Kuulumisen tunne: kokemus siitä, että jokainen on tärkeä osa yhteisöä
- Mielenterveysasioista puhumisen normalisointi
- Johtajisto, joka näyttää esimerkkiä
- Toisia kunnioittava keskustelukulttuuri
- Kohtaamiset mahdollistava organisaatiokulttuuri
- Henkilöstön osallistaminen organisaation päätöksiin

