

*Huolehtimalla
palautumisestasi,
vaikutat positiivisesti
koko työyhteisöösi*

Työilmapiiri rakentuu työntekijöiden välisistä ihmissuhteista. **Ylikuormittuneet ja heikosti palautuneet työntekijät ovat usein kiukkuisia, kärsimättömiä ja pessimistisiä**, eikä heidän kanssaan ole helppo ylläpitää positiivisia ihmissuhteita. **Ilmapiiriin he vaikuttavat käytöksellään negatiivisesti, ja näin myös muiden työntekijöiden palautuminen ja hyvinvointi kärsii.** Työpaikalla vallitseva kielteinen tunnetila jää helposti kaihtamaan mieltä, eikä näin ollen vapaa-ajallakaan pystytä rentoutumaan. Myös palautumiselle kriittinen yöuni saattaa kärsiä.

Työilmapiirin vaaliminen pienin teoin

- Osoittakaa tukea ja antakaa rakentavaa palautetta toisillenne
- Älkää unohtako huumoria työpäivänkään aikana!
- Olkaa ystävällisiä, tervehtikää ja muistakaa kiittää kollegoitanne hyvästä työstä
- Noudattakaa yhteisiä pelisääntöjä
- Yhdessä koetut onnistumiset ja tavoitteiden saavuttaminen ovat tärkeitä tekijöitä. **Myös työajan ulkopuoliset yhteiset onnistumiset esimerkiksi liikunnan parissa heijastuvat työpäiviin!**



Avoin keskustelu - avain onneen

Palautumista edistävässä työyhteisössä tuetaan avointa keskustelua ja yhteistyötä. Ilmapiiriä parantavan keskustelukulttuurin ylläpitämiseksi olisi hyvä käydä läpi työpäivien risuja ja ruusuja tarvittaessa jopa päivittäin. Näin **ongelma-kohtiin pystytään puuttumaan nopeasti, eivätkä ikävät työasiat jää vaivaamaan työajan ulkopuolella.** On tärkeää huomioida, että keskustelua käydään rakentavassa hengessä, eikä positiivista palautetta ja onnistumisten huomiointia sovi unohtaa.

