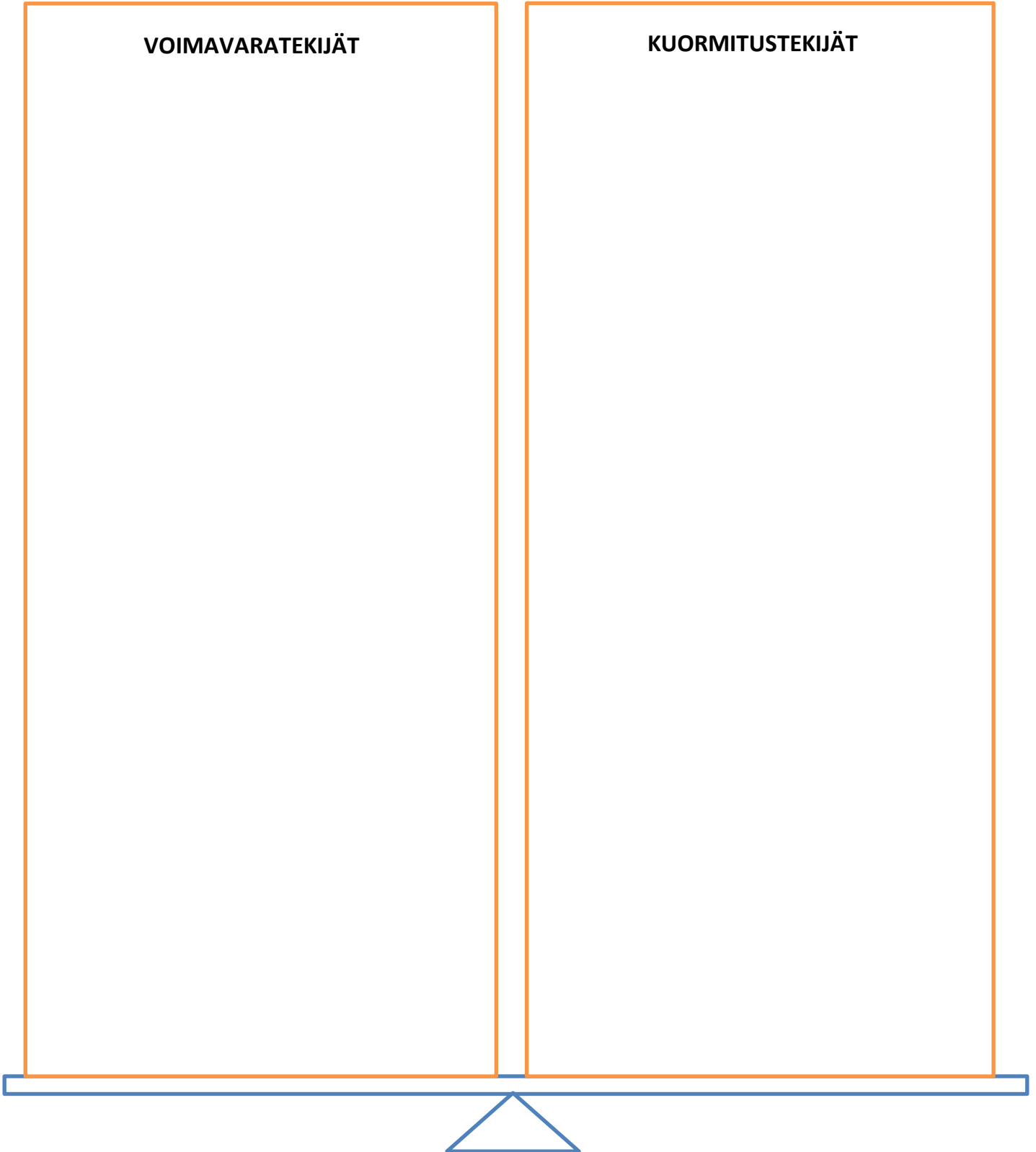


## **KOKONAISHYVINVOINNIN VAAKA: VOIMAVARA- JA KUORMITUSTEKIJÄT**

Kirjaa vasemman puoleiseen vaakakuppiin elämäsi tämänhetkisiä voimavaratekijöitä, joiden koet olevan tällä hetkellä hyvin, mikä/mitkä tukevat hyvinvointiasi ja tyytyväisyyttäsi. Kirjaa tämän jälkeen oikeanpuoliseen vaakakuppiin tekijöitä, joiden koet tällä hetkellä sinua kuormittavan, heikentävän hyvinvointiasi ja tuottavan eriasteista kuormitusta. Tarkastele sekä voimavara- että kuormitustekijöitä niin työsi, yksityiselämäsi kuin mahdollisesti myös oman persoonasi näkökulmasta.

**VOIMAVARATEKIJÄT**

**KUORMITUSTEKIJÄT**



Pohdi seuraavaksi, **mitä keinoja sinulla olisi vaikuttaa kuormitustekijöihisi?** Mihin voisit vaikuttaa? Mikä voisi olla ensimmäinen askel kuormituksen vähentämiseksi elämässäsi? Tarkastele niin työ- kuin yksityiselämäsi tilannetta. Voit pohtia erikseen esim. keinoja omassa työssäsi (esim. töiden priorisointi, työnjako, delegointimahdollisuudet, keskustelu esimiehen kanssa, työnohjaus tms.) sekä myös mahdollisessa omassa toiminnassasi tai suhtautumisessasi (rentoutuminen, fyysisestä kunnosta huolehtiminen, unen laadun kohentaminen, tunnollisuuden/itseltä vaativuuden riman ”himmäminen” alaspäin tms.).

**KEINONI VAIKUTTAA KUORMITUSTEKIJÖIHIN:**

AIKATAULU

Mitä havaintoja teet voimavaratekijöistäsi? Hyödynnätkö voimavaratekijöitäsi riittävästi tällä hetkellä? Puuttuuko vaakakupista kenties jotakin, millä uskoisit olevan merkitystä hyvinvointiisi? Haluatko luvata itsellesi jotakin voimavaratekijöidesi hyödyntämisen suhteen, mitä se voisi olla?

**MITEN AION HYÖDYNTÄÄ VOIMAVARATEKIJÖITÄNI:**

AIKATAULU