

# Sisällys

<b>Lukijalle</b> .....	7
<b>1 Itsetuntemus</b> .....	11
Miksi itseen olisi hyvä tutustua? .....	12
Miten itsetuntemusta voi kehittää? .....	13
<b>2 Työhyvinvointi</b> .....	16
Itsetuntemuksen rooli työhyvinvoinnissa .....	19
<b>3 Terveys ja toimintakyky</b> .....	21
Tavallisimpia työkykyä rajoittavia terveysongelmia .....	21
Kognitiivinen ja fyysinen työergonomia .....	24
Työstressi .....	28
Työuupumuksesta työn imuun .....	31
Työstä palautuminen .....	35
Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen .....	41
Elämäntavat .....	44
Keinoja stressinhallintaan .....	59
<b>4 Osaaminen</b> .....	62
Oikean alan valinta .....	63
Ammattiosaaminen .....	66
Yleisiä työelämässä vaadittavia taitoja .....	68
Osaamisen tunnistaminen ja sen näkyväksi tekeminen .....	79
<b>5 Arvot, asenteet ja motivaatio</b> .....	88
Motivaatio toimintamme taustalla .....	88
Asenne .....	99
Arvot .....	101
<b>6 Johtaminen, työyhteisö ja työolot</b> .....	110
Työn vaatimukset ja voimavarat .....	111
Työpaikan ilmapiiri ja työyhteisötaidot .....	119
Johtaminen .....	125
Keinoja vaikuttaa työhön .....	129
<b>7 Persoonallisuus, itsetunto, ajatukset ja tunteet</b> .....	133
Persoonallisuus .....	133
Itsetunto .....	142
Minän ja työhyvinvoinnin yhteydet .....	147
Tunteet ja ajatukset .....	152

<b>8 Keinoja kuormittavan tilanteen muuttamiseksi.....</b>	<b>170</b>
Älä jää yksin.....	171
<b>Kirjallisuutta ja verkkosivuja.....</b>	<b>175</b>
<b>Hakemisto .....</b>	<b>185</b>