

Sisällys

Johdanto	6
Voimattomuudesta tasapainoon.....	8
1 Työuupumuksen piirteet.....	18
2 Uupumus palautumisen vajeena.....	22
3 Työuupumus kokemuksena ja kehityskulkuna.....	29
4 Masennus, ahdistus ja traumaperäinen stressi	33
5 Motivaatio, työriippuvuus ja työn imu.....	39
6 Työympäristö, työn organisointi ja ihmissuhteet.....	43
7 Johtaminen ja esimiestyö	48
8 Työorientaatiot, tunnollisuus ja vaativuus	54
9 Ongelmien käsittely	61
10 Tietoisuustaidot	73
11 Kokonaiskuormitus	79
12 Miten saada voimat takaisin?.....	85
13 Miten ehkäistä työssä uupumista?.....	91
14 Työterveyshuolto tienhaarassa?.....	96
15 Voima energiana ja valtana	105
Lopuksi.....	108
Lähteet.....	118