

ARFFMAN

PART OF BARONA

# Asiantuntijan työssäjaksaminen

– tehoa ja tuottavuutta palautumisen kautta

Hyvinvoiva ja energinen työntekijä on yrityksen arvokkain voimavara. Työnantajana voit vaikuttaa siihen, miten työntekijäsi jaksavat ja kuinka tehokkaasti he suoriutuvat tehtävistään. Palautumisen merkitys korostuu erityisesti asiantuntijatyössä, joka vaatii keskittymiskykyä, luovuutta ja pitkäjännitteisyyttä.

**VOIMAA  
TYÖYHTEISÖÖN,  
TEHOA  
TYÖELÄMÄÄN**

## Miksi palautuminen on tärkeää?

Hyvin palautuneet työntekijät suoriutuvat tehokkaammin ja motivoituneina. Kun työntekijät saavat riittävästi tukea palautumiseensa, virheiden ja poissaolojen määrä vähenee ja työnlaatu pysyy korkeana. Työnantajana voit varmistaa tämän tarjoamalla työntekijöillesi tarvittavat puitteet ja työkalut palautumiseen – näin turvaat heidän hyvinvointinsa ja yrityksesi menestyksen.

## Miten me voimme auttaa?

Tarjoamme asiantuntevaa valmennusta, joka keskittyy palautumisen ja stressinhallinnan kehittämiseen. Valmennuksessa työntekijät oppivat käytännönläheisiä menetelmiä, kuten mindfulnessia ja rentoutustekniikoita, jotka tukevat palautumista sekä työpäivän aikana että sen jälkeen. Näiden työkalujen avulla työntekijät oppivat hallitsemaan stressiä ja tasapainottamaan työ- ja vapaa-ajan kuormitusta, mikä näkyy parempana työtehona ja hyvinvointina.

### Valmennuksen hyödyt työnantajalle:



Hyvinvoivat työntekijät sairastavat vähemmän ja **sairauspoissaolot vähenevät**, mikä tuo kustannussäästöjä.



**Työn laatu paranee**, kun palautuneet työntekijät tekevät vähemmän virheitä ja ovat tuottavampia.



Hyvinvointiin panostaminen **vahvistaa työntekijöiden sitoutumista** ja vähentää vaihtuvuutta.



Valmennus tarjoaa konkreettisia **työkaluja** työ- ja vapaa-ajan tasapainottamiseen ja hyvinvointiin.



**Tarjoamme ratkaisuja jo ilmenneisiin palautumisongelmiin sekä työkaluja niiden ennaltaehkäisyyn.**

### OTA YHTEYTTÄ:

Tanja Väre  
myyntijohtaja  
+358 40 176 5042  
tanja.vare@edu.arffman.fi