

Tervetuloa Tauon paikkaan

Eve Hell

23.9.2025



Tavoitteet ja toimintatavat

- Ryhmän tarkoituksena on tarjota tietoa, tukea ja toivoa syöpään sairastuneille työelämässä jatkamiseen ja jaksamiseen
- Kurssi toteutuu Teams-yhteydellä
- Lisäksi käytössä on Peda.net-alusta, jossa kurssia tukevia yksilöllisiä tehtäviä sekä mahdollisuus yhteydenpitoon toisten kurssilaisten kanssa tapaamisten ulkopuolella. Peda.netin käyttö on vapaaehtoista.
- Whatsapp-ryhmässä voi ilmoittaa poissaoloista ja jos tarvitsee apua teknisiin asioihin.



Kuva: Pixabay

Käytännöt

Luottamuksellisuus

Kurssi perustuu luottamukselliseen keskusteluun, jossa osallistujat voivat jakaa henkilökohtaisia kokemuksia. Huolehdiathan, että olet kurssitapaamisten aikana tilassa, jossa muut eivät kuule keskusteluja. Ulkopuoliset eivät saa seurata kurssitapaamisia eikä tapaamisia saa tallentaa. Muiden kurssilaisten vastauksia ja keskusteluja ei saa tallentaa.

Ennen kurssitapaamisia

Tulethan kurssikerroilla Teamsiin ajoissa, jotta saat parhaan hyödyn kurssista ja takaat muille kurssilaisille osallistumisrauhan. Testaa mikrofoni ja kamerasi toiminta ennen tapaamisten alkua.

Käytännöt

Pidä kamera päällä ja osallistu halutessasi keskusteluun

Keskustelu ja ajatusten jakaminen on yleensä kurssin parasta antia! Pidäthän mikrofonisi suljettuna silloin, kun et ole puheenvuorossa. Keskustelujen aikana kamera on hyvä pitää auki.

Kurssikertojen välillä

Kurssikertojen välillä sinulla on käytössäsi Peda.net-alusta. Siellä on tehtäviä, joista suurin osa on lisätehtäviä, joita tehdä oman jaksamisen ja kiinnostuksen mukaan. Lisäksi alustalta löytyy jokaisen kerran diat ja keskustelualue, jossa voit keskustella muiden kurssilaisten kanssa ja esittää myös ohjaajalle kysymyksiä. Keskustelualueen kirjoitukset näkyvät kaikille. Lisätehtävien tekeminen on vapaaehtoista, mutta tukee kurssilta saatavaa antia.

Tekniset ongelmat

Teknisissä ongelmissa olettehan yhteydessä kurssin ohjaajiin.



19.9.2025

Tutustumiskierros



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

Kurssin teemoja

1. Tutustuminen,
tietoa kurssista,
toiveet, tavoitteet



2. Syöpä ja työkyky



3. Työelämässä
jatkamisen tuki



4. Voimavarat,
vahvuudet,
itsemyötätunto



5. Palautuminen ja
jaksaminen, kertaus



Pariporina:
Millaisia toiveita ja odotuksia
sinulla on kurssille.



Omat tavoitteet kurssille

- Tavoite on riittävän pieni ja konkreettinen asia, johon haluat muutosta.
- Tavoite on kurssin seurantatapaamiseen (tammikuu) mennessä saavutettavissa oleva ja motivoiva. Voit asettaa lisäksi pidemmän aikavälin tavoitteen esim. missä näkisit itsesi vuoden päästä.
- Tavoite on merkityksellinen ja tärkeä sekä ajallisesti toteutettavissa. Sen tulisi olla sellainen, johon voit omalla toiminnallasi vaikuttaa, ilman että se on riippuvainen muiden ihmisten teoista.

**Tavoitteet
määrittelevät
suunnan, jota
kohti kulkea**

Olen löytänyt yhden tai useamman
keinon työssä jaksamiseni tukemiseksi.

Saan vertaistukea

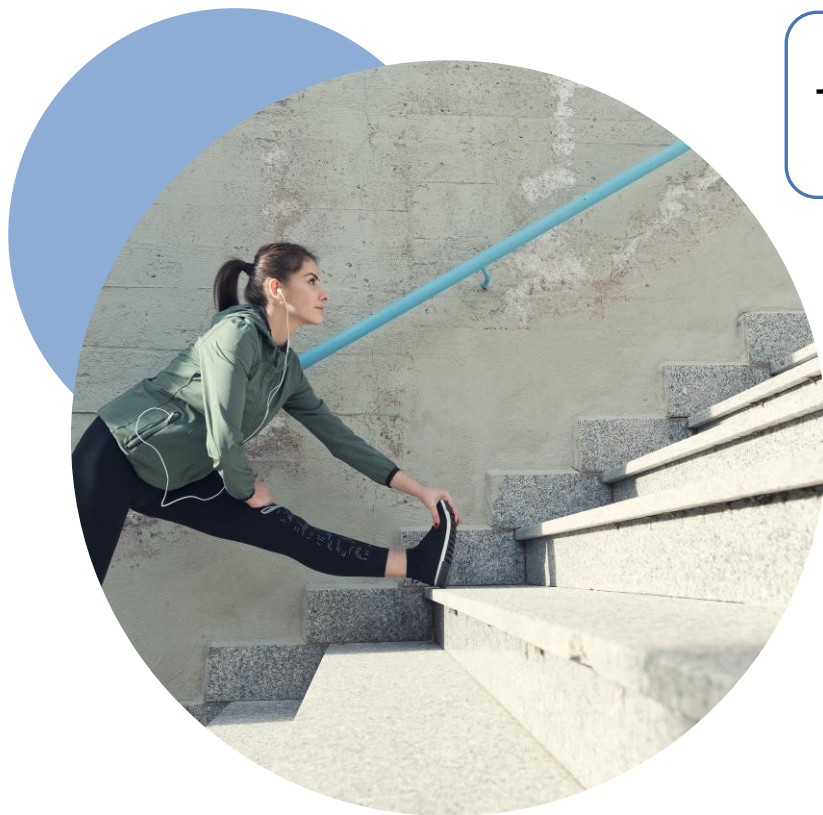
Kiinnitän huomiota palautumiseen
vähintään kerran viikossa

Löydän yhden tai useamman
keinon työhön paluuseen

Olen alkanut harjoitella
myötätuntoista puhetta itselleni.



Muutoksen portaat



Tavoite

2. askel

1. askel

Lähtötilanne



Elämänlaatumittari

- Itsearviointin mittarina käytetään WHO:n [Elämänlaatumittaria](#), joka täytetään Peda.netissä olevan linkin kautta.
- Elämänlaatumittari mittaa tyytyväisyyttä omaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja elinympäristöön
- Mittari täytetään alussa ja lopussa. Näin voit verrata, onko tilanteessasi tapahtunut muutosta. Asteikko pisteytyksessä 0-100. Korkeampi pistemäärä kuvaa korkeammaksi koettua elämänlaatua.
- Jokainen saa oman henkilökohtaisen asiakastunnuksen, jonka avulla tunnistetaan oma mittaustulos.

Kurkistus peda.net -alustaan

Palaute tästä kerrasta

