



Kehittämishankkeessa mukana:

Aivoliitto

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

epilepsialiitto

Kuntoutussäätiö

INVALIDI  
LIITTO

Lihastautiliitto ry

Mielenterveyden  
keskusliitto

Munuais- ja maksaliitto  
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

NEUROLIITTO

Syöpäjärjestöt

sydän  
tekee hyvää

TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

Hanketta rahoittaa  
Sosiaali- ja terveysministeriö  
Veikkauksen tuotoilla

# TUKEA TYÖELÄMÄSSÄ JAKSAMISEEN

Tarvitsetko tukea työssä jaksamiseen tai työhön paluuseen? Tarvitsetko ohjausta työelämän haasteisiin? Koetko uupumusta? Jääkö aikaa levolle? Tule etsimään yhdessä ratkaisuja työssä jaksamiseen, omaan työhyvinvointiin ja löytämään keinoja selvittää arjesta.

## Kurssien toteutus

Valitse neljästä ajankohdasta itsellesi sopiva kurssi. Kaksi kurseista toteutetaan kokonaan verkossa ja niissä on kahdeksan verkkotapaamista. Toiset kaksi kurseista alkavat kahden päivän mittaisella lähijaksolla ja jatkuvat kuudella verkkotapaamisella. Verkossa työskentelyyn saat hyvät ohjeet ja tarvittaessa henkilökohtaisen opastuksen.

Kukin kurssi kestää kaksi kuukautta ja verkkotapaamiset ovat viikoittain sovittuina ajankohtina. Sen lisäksi voit osallistua itsellesi sopivina aikoina ryhmän chat-keskusteluun ja jakaa kokemuksia muiden kanssa. Jokaiseen tapaamiskertaan sisältyy tehtäviä, sekä materiaalia omatoimiseen työskentelyyn. Lisäksi kurssiin sisältyy kahdenkeskisiä verkkotapaamisia ohjaajan kanssa.

Kurssin ohjaajat ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Mukana on koulutettu kokemusasiantuntija. Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssin aikana sovitaan 3 kk kuluttua verkossa toteutettava seuranta-tapaaminen.

## Hakeminen

Kurssit on tarkoitettu sinulle, joka olet palaamassa töihin tai tarvitset tukea työssä jaksamiseen. Lisäksi sinulla on sairaus tai vamma, joka vaikuttaa jaksamiseesi.

Kursseille haetaan sähköisellä hakulomakkeella. Jos haet kurssin alkutapaamiseen matkakorvauksia Kelalta, tarvitset lääkärin suosituksen kursseille.

**Lisätietoa Tukea työssä jaksamiseen -kurseista ja niille hakeutumisesta**

[www.etäsope.fi](http://www.etäsope.fi)

## Etäsopeutumisoljennus -hankeen Tukea työelämässä jaksamiseen kurssit:

### Kurssi 5.

Verkkokurssi alkutapaamisella.  
Alkutapaaminen pe 1.11. – la 2.11.2019 Helsingissä.  
Muut tapaamiset verkossa keskiviikkoisin 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.2019 klo 17 – 19.  
Hakuaika päättyy 20.9.2019.

### Kurssi 6.

Verkkokurssi alkutapaamisella.  
Alkutapaaminen pe 18.1.– la 19.1.2019 Ikaalisissa.  
Muut tapaamiset verkossa tiistaisin 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 26.2.2019 klo 17 – 19.  
Hakuaika päättyy 16.12.2018.

### Kurssi 7.

Verkkokurssi.  
Tapaamiset verkossa tiistaisin 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 16.4., 23.4.2019 klo 17 – 19.  
Hakuaika päättyy 29.1.2019.

### Kurssi 8.

Verkkokurssi.  
Tapaamiset verkossa maanantaisin 2.9., 9.9., 19.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10.2019 klo 17 – 19.  
Hakuaika päättyy 22.7.2019.

Kurssi on osa Etäsopeutumisoljennus -kehittämishanketta. Kurssin toimivuutta ja koettuja vaikutuksia selvitetään hankkeen aikana kyselymenetelmin.