



B U S S I A L A N  
KEHITTÄMISPALVELUT OY

## Linja-autonkuljettajan hyvinvointi ja työvireys

### Tavoite

Hyvä vireystila ja hyvinvointi ovat tärkeitä asioita niin kuljettajalle itselleen, matkustajille kuin muille liikkujillekin. Koulutuspäivän tavoitteena on linja-autonkuljettajien hyvinvoinnin ja työvireyden edistäminen. Pääpaino on pohtia ryhmässä erilaisia työvireyttä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä ja miettiä ratkaisuja omakohtaiseen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

Opetusmenetelmät: Luennot, ryhmätyöt, keskustelut, käytännön harjoitteet, 7 x 45 min.

Koulutuspäivään on mahdollista sisällyttää myös kuljettajalle tehtävä henkilökohtainen ryhtikartoitus.

Tavoitelause3.4: tiedostaa fyysisen ja henkisen suorituskyvyn merkitys

### Linja-autonkuljettajan hyvinvointi ja työvireys

- Koulutuspäivän odotukset ja tavoitteet
- Linja-autonkuljettajan hyvinvointi ja siihen vaikuttavia tekijöitä
- Työvireys osana työturvallisuutta: Miten vireys pysyy hyvänä? Miten kuljettaja voi itse vaikuttaa työturvallisuuteensa?

Tavoitelause3.3: pystyä ennalta ehkäisemään fyysiset riskit

### Ergonominen työpäivä

- Kehon ja työn ergonomian perusteet ja soveltaminen käytäntöön
- Linja-autonkuljettajan fyysistä työkykyä ja toimintakykyä tukevia harjoituksia

Tavoitelause3.4: tiedostaa fyysisen ja henkisen suorituskyvyn merkitys

### Henkinen suorituskyky ammattikuljettajan työssä

- Ammattikuljettajan henkisen suorituskyvyn ja hyvinvoinnin perusteet
- Keinoja ja harjoituksia henkisesti kuormittavien tilanteiden hallintaan

### Vireyttä edistävä ravitsemus

- Nykyisten ruokailutottumusten kartoitus ja tavoitteiden asettaminen
- Käytännön vinkkejä onnistumisen tueksi

### Oman työn kehittämissuunnitelma

- Yhteenveto päivän aiheista
- Oman hyvinvointisuunnitelman kokoaminen