



**Järjestäjä**  
Cimson Koulutuspalvelut

## Työkyky käyttöön (Stop and Go)

Onko työkyvyssäsi asioita, jotka vaikuttavat mahdollisuuksiin työllistyä nyt tai tulevaisuudessa? Mietityttääkö työelämän vaatimukset ja voimavarojen riittävyys? Haluatko pohtia, miten voit pitää huolta työkyvystäsi ja -hyvinvoinnista?

**Työkyky-moduuli** on sukellus omaan työkykyyn ja voimavaroihin ohjatusti Redi-verkkoympäristössä henkilökohtaisen, ammattitaitoisen valmentajan tuella.

### Mitä saat

Pääset tutustumaan omaan osaamiseesi ja huomaamaan, mihin kaikkeen sinulla on mahdollisuuksia. Voit konkreettisesti sanoittaa, millaisissa tehtävissä työkykysi on alentunut ja mihin tehtäviin sillä ei ole vaikutusta. Sinulla on mahdollisuus tutkia monipuolisesti omia voimavarojasi ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Valmentajasi auttaa sinua selvittämään mahdollisia tarvitsemiasi tukitoimia ja ohjaa sinua eteenpäin. Lopuksi teette yhdessä suunnitelman, kuinka etenet asioissasi. Voitte sopia myös yhteisestä neuvonpidosta työllisyysasiantuntijasi kanssa.

## Sisältö

- Osaaminen: valitit esiin
- Työ- ja toimintakyky
- Voimavarat
- Elämän osa-alueiden tasapaino
- Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ja keinot
- Eri palveluiden ja tukikeinojen esittely
- Jatkosuunnitelma

## Palvelun kesto

Työkyky käyttöön -moduulin kesto on 5–10 päivää. Sen jatkoksi suositellaan usein **Ammatti- ja uraohjaus** tai **Työnhakutaidot kuntoon** -moduulia.

## Kiinnostuitko?

Ole yhteydessä omaan työllisyysasiantuntijaasi Työmarkkinatorin Asiointi-verkkopalvelun kautta tai soittamalla yhteysnumeroon 0400 610 870.

Valmennus on tarkoitettu Pohjois- ja Itä-Lapin työllisyysalueen työttömille työnhakijoille. Tämä moduuli on osa Stop and Go -palvelua.

[Tutustu myös muihin Stop and Go -moduuleihin.](#)

Palveluntuottaja on Cimson Koulutuspalvelut.

## Kysy lisää

**Kati Säkkinen**

valmentaja, koordinaattori

[kati.sakkinen@cimson.fi](mailto:kati.sakkinen@cimson.fi)

050 377 9042