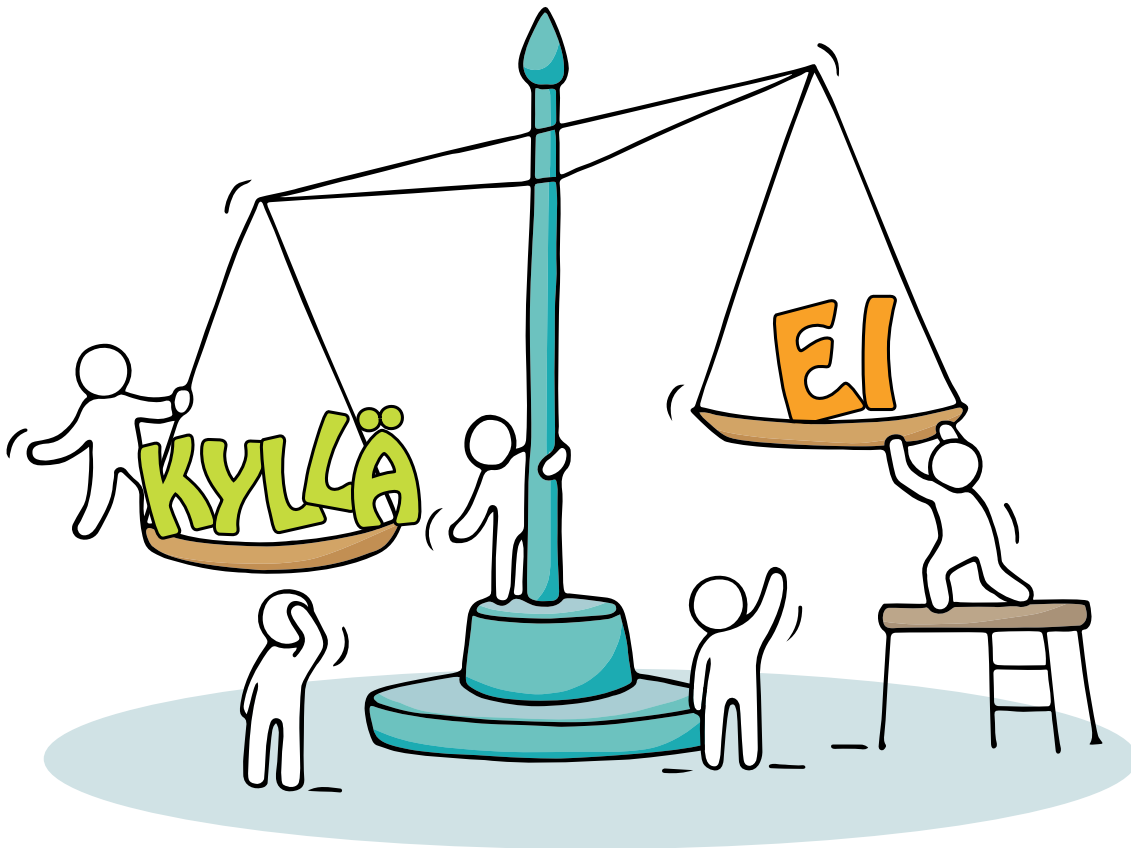


KUORMITUSVAAKA

Kuormitusvaaka tuottaa tietoa työntekijän psykososiaalisen kuormituksen kokonaistilanteesta. Se toimii työkuormituksen ja voimavarojen ennakoinnin ja seurannan välineenä. Kuormitusvaaka on helppokäyttöinen ja maksuton sovellus, joka toimii mobiililaitteella ja selaimella.

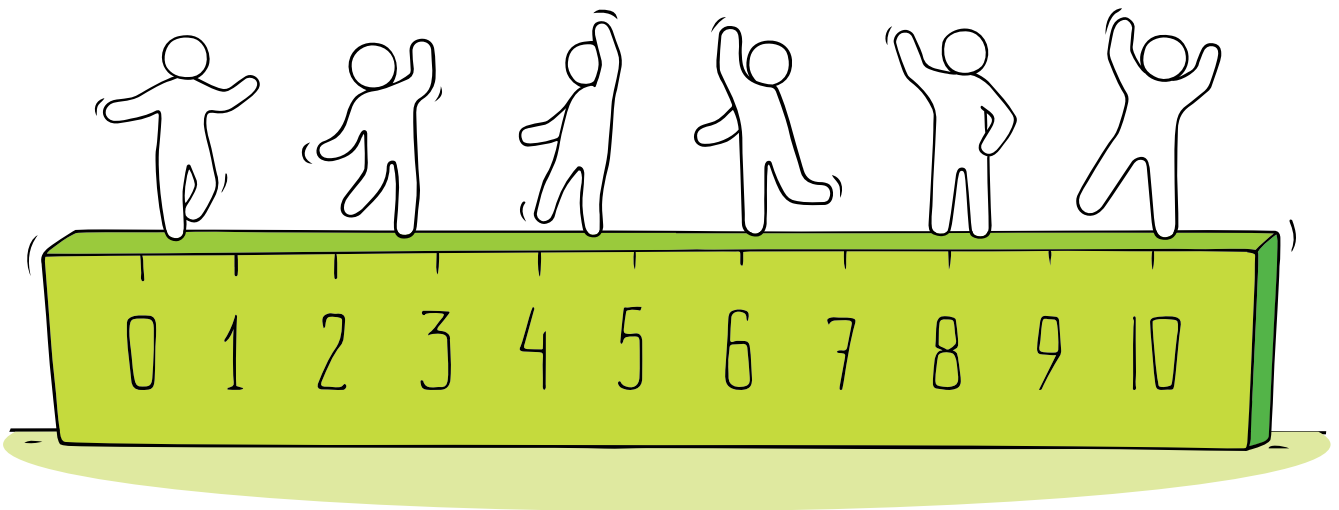


Psykososiaalisilla tekijöillä tarkoitetaan organisaation, työn johtamisen ja suunnittelun, työjärjestelyjen ja työympäristön, työtehtävän, työyhteisön ja vuorovaikutuksen ominaisuuksia tai piirteitä, jotka vaikuttavat ihmiseen.

Kuormitusvaaka auttaa tunnistamaan, jäsentämään ja pukemaan sanoiksi työhön liittyviä kuormituksen lähteitä ja myönteisiä piirteitä eli voimavaroja. Sen avulla voi arvioida näiden välistä tasapainoa työssä. Palaute esitetään sanallisesti, visuaalisesti ja määrällisesti. Näin on helppoa havaita muutostarpeet, kohdentaa toimenpiteet ja seurata näiden vaikuttavuutta.

Sovelluksen käytössä on kaksi vaihtoehtoa: käyttäjä voi arvioida omaa tilannettaan itsenäisesti tai arviointi voidaan tehdä keskustellen esihenkilön kanssa.

Jos käyttäjä kirjautuu sovellukseen, arviointitulokset tallentuvat ja niihin voi palata myöhemmin sovelluksen kautta. Jos arviointi tehdään kirjautumatta, tulokset voi lähettää sähköpostitse.



MIKSI?

- Auttaa tunnistamaan ja ennaltaehkäisemään haitallisen psykososiaalisen työkuormituksen muodostumista
- Auttaa tunnistamaan ja vahvistamaan työn myönteisiä piirteitä eli voimavaroja
- Auttaa kohdentamaan toimenpiteitä ennakoivasti työhyvinvoinnin tueksi
- Auttaa kohdentamaan toimenpiteitä, kun haitallista työkuormitusta on syntynyt

KENELLE?

- Työntekijöille itsearviointiin
- Esihenkilöille työpaikan tilanteen selvittämiseen ja seurantaan
- Työpaikoille, jotka etsivät ratkaisua psykososiaalisen työkuormituksen arviointiin
- Soveltuu kaikille työpaikoille, riippumatta työpaikan toimialasta tai koosta
- Siirry sovellukseen kuormitusvaaka.fi






LISÄTIETOA

- Asiantuntija Lasse Kammonen, p. 040 846 6558
- Asiantuntija Seija Moilanen, p. 050 331 0719



Työturvallisuuskeskus

Yrjönkatu 29 C, 00100 Helsinki
P. 09 616 261 • ttk.fi
etunimi.sukunimi@ttk.fi

-  kuormitusvaaka.fi
-  Työturvallisuuskeskus
-  TTK_viestii
-  Työturvallisuuskeskus
-  [tyoturvallisuuskeskus](https://www.instagram.com/tyoturvallisuuskeskus)