LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

Palautumistila

Tila, jonka tarkoituksena on antaa mahdollisuus työpäivän aikaiselle palautumiselle ja rauhoittumiselle.

Miksi?

- Palautuminen tasapainottaa työkuormitusta ja rauhoittaa kehoa ja mieltä aistiärsykkeiltä.
- Tilaa voi hyödyntää, kun on tarve rauhoittaa kehon ja mielen ylivireyttä sekä laittaa aistitulva tauolle. Optimaalinen vireystila edistää työn sujuvuutta ja työtehtävien tekemistä.

Vinkkejä palautumistilan sisustukseen:

- Rauhoittavat tekstiilit ja lämpimät valolähteet
- Luontoelementtejä, kuten kasveja, kiviä tai kauniita oksia
- Kehonhuoltovälineitä, kuten stressipallo, hierontarulla, joogamatto tai hierontatuoli
- Tilan oveen ”vapaa/varattu” -kyltti.

Kuvat: Jyväskylän aluetaksi Oy, palautumistila

Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu