

Liite hakemukseen kuljettajien ammattipätevyyden jatkokoulutusohjelmaan

Koulutusohjelma

Ohjelma	Kuorma-autonkuljettajan työhyvinvointi ja työssä jaksaminen
Koulutuksen tavoite	Kuljettaja saa valmiuksia oman työhyvinvointinsa parantamiseen. Kuljettaja tiedostaa omien elintapojen merkityksen osana hyvää työkykyä. Kuljettaja ymmärtää turvallisen työskentelyn merkityksen työhyvinvointinsa kannalta.
Opetusmenetelmät	luokkahuoneopetus (teoriaopetus) Kaksi viikkoa aikaisemmin ennen koulutuksen alkua kuljettajille tehdään työhyvinvointikysely. Kysely toimii perustana Ammattikuljettajan työhyvinvointiosiossa.
Tavoitteet	2561/2022 3.4 tavoite: tiedostaa fyysisen ja henkisen suorituskyvyn merkitys

Ammattikuljettajan työhyvinvointi

- Työhyvinvoinnin tärkeys
- Parhaat neuvot hyvän vireystilan säilyttämiseksi koko päiväksi
- Hyvinvointi ja palautuminen
- Parempaa palautumista ja virettä töissä sekä vapaalla
- Miten voimme arjen valinnoilla vaikuttaa omaan työssäjaksamiseen

Turvallisuus kuljetusalalla

- Miksi kuljettaja ottaa riskejä turvallisuuden suhteen
- Organisaation tapaturmatilasto vuodelta 2024
- Kuljettajien yötaturmien ehkäiseminen

Osallistujamäärä max. 20 henkilöä