**Terveyssuunnitelma työkykyni edistämiseksi**  Pohdi: mihin haluat muutosta, millä keinoilla ja aikataululla toteutat asettamasi tavoitteet.

Päivämäärä \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Henkilötiedot \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Työ,työolot,työyhteisö,johtaminen | Terveys ja toimintakyky | Elintavat | Elämäntilanne |
|  Oma näkemykseni työkykyä kuormittavista ja häiritsevistä tekijöistä |  |  |  |  |
|  Oma näkemykseni työkykyä tukevista voima-varoista |  |  |  |  |

Kirjaa tähän vähintään kaksi keskeistä tavoitettasi työkykysi tukemiseksi/edistämiseksi sekä keinot ja aikataulu

**1.**

**2.**