



MENTALFIREFIT

PELASTUSALAN SYYSOPINTOPÄIVÄT
LUOSTO

SAKU SUTELAINEN



SUOMEN PALOPÄÄLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND

PSR

MENTALFIREFIT KUN PALO SAMMUU, VOI MIELI JÄÄDÄ KYTEMÄÄN



Kuva Viljo Sutelainen

ON NORMAALIA, ETTÄ TRAUMAATTISET TILANTEET
TUNTUVAT

HENKINEN TYÖKYVYN RINNASTUS FYYSISYYTEEN

YMMÄRRYKSEN LISÄÄMINEN PSYYKKISESTÄ
KUORMITUKSESTA JA SEN KUMULATIIVISUUDESTA

KESKUSTELUKULTTUURI PSYKOLOGISESTI
TURVALLISEKSI



Kuva Teemu Heikkilä

ROOLITASAPAINO



HENKINEN TYÖKYKY

TYÖKYKY

TYÖROOLI

ASENNE

ENNAKOINTI

MINÄPYSTYVYYS

- VAHVUUDET, SELVIITYMISKEINOT, VOIMAVARAT, TIETOISUUSTAIDOT

ARVOT

- INHIMILLISESTI, AMMATILISESTI, LUOTETTAVASTI



ophotos.kuvat.fi

Kuva Ossi Pietiläinen

JÄLKIPURKU

- DEFUSING
- VERTAISTUKI
- ...POST-TRAUMATYÖPAJAT
- MUUT – MITKÄ?

TYÖYHTEISÖN VOIMAVARAT

ENNAKOINTI

VARAUTUMINEN

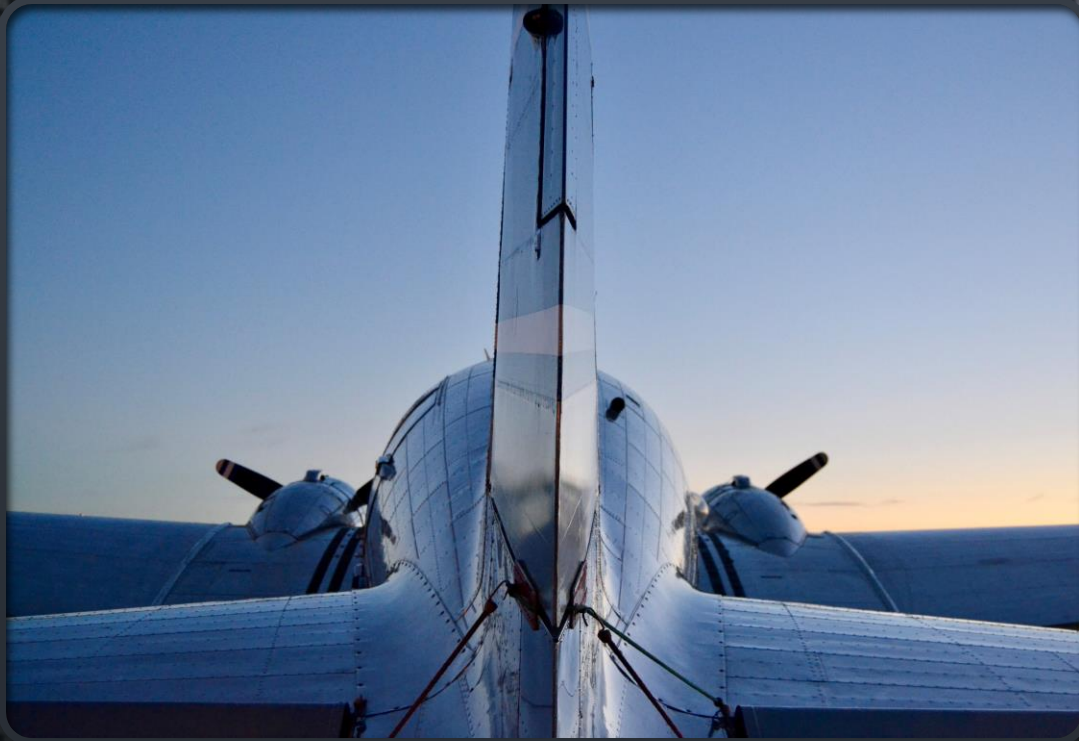
VAIHE 1- 2- 3..

TAVOITTEET

PÄÄMÄÄRÄ

EI SE MITÄ VIRHEITÄ TEEMME,

VAAN MITEN TOIMIMME SEN JÄLKEEN





Kuva Mia Järvisalo

OMAT VOIMAVARAT

- TAUSTAT
- PERUSASIAI
- OMAT VAHVUUDET
- TURVASUUNNITELMA



**INHIMILLISESTI
AMMATILISESTI
LUOTETTAVASTI**

YHTEISTYÖSSÄ

Miksi Palopäälystöliitto?

Tarjoamme laadukasta ja ajantasaista koulutusta

Kehitämme jäsenistömme osaamista ja yhteisöllisyyttä

Toimimme asiantuntijana yhteiskunnan turvallisuuden edistämiseksi

Tarjoamme rahanarvoisia jäsenetuja, jäsenhintoja koulutustapahtumia sekä säästöä esimerkiksi vakuutus-, polttoaine-, majoitus- ja matkustuskustannuksissa jäsenetujen avulla

Meillä on lähes 2000 jäsentä

Lisätietoa:

sppl.fi

sppl.fi/jasenyys

sppl.fi/mentalfirefit