

OHJE: Voit muokata tekstiä vapaasti omaan organisaatioosi sopivaksi. Pidäthän kuitenkin mukana lopun maininnan EU-rahoituksesta.

Lataa maksuton Kevan Kestävä ura –sovellus puhelimeesi oman hyvinvointisi tueksi

Kevan Kestävä ura -sovellus auttaa sinua huomaamaan arjessa tekemiesi valintojen vaikutukset omaan hyvinvointiisi ja työkykyysi.

Innostava puhelinsovellus tarjoaa monipuolisia, kiinnostavia ja arkeen sopivia keinoja vaikuttaa askel kerrallaan omaan työhön, mielekkääseen työhöön ja vapaa-aikaan.

Sovellus on maksuton, henkilökohtainen ja kehitetty kaikille julkisen alan ammattilaisille.

Työkyky on monen tekijän summa

Työkyky on monen tekijän summa: siihen vaikuttavat terveyden ja fyysisen kunnon lisäksi oma osaaminen, elämäntilanne, motivaatio ja työyhteisön tuki.

Vahvistamalla työkykyä voit luoda hyvinvointia sekä sujuvoittaa arkea työssä ja vapaalla. Omaan työkykyyn kannattaakin kiinnittää huomiota ennakoivasti koko työuran ajan: pienilläkin arjen valinnoilla voi olla iso merkitys.

Näin Kestävä ura -sovellus toimii

Sovelluksessa valitaan omien tarpeiden ja mielenkiinnon mukaan yksi tai useampi viidestä eri oppimispolusta, joiden aiheet perustuvat työkyvyn avaintekijöihin:

- Osaaminen ja oppiminen
- Työn merkityksellisyys
- Minä työyhteisössä
- Fyysinen aktiivisuus ja ravinto
- Vireystila ja palautuminen

Jokainen oppimispolku jakautuu kuuteen teemaosioon. Teemaosiot koostuvat noin 5–10 minuutin mittaisista, itsenäisesti opiskeltavista oppimishetkistä. Voit suorittaa yhden tai useamman oppimishetken kerrallaan. Uusi oppimishetki avautuu sovellukseen, kun on käynyt läpi edellisen.

Halutessasi voit testata lyhyen kyselyn avulla, mikä oppimispoluista sopisi sinulle parhaiten.

[Aloita kysely](#)

Ota Kestävä ura -sovellus käyttöösi

1. Mene puhelimesi sovelluskauppaan ja hae sovellus nimellä "Kestävä ura"

[App Store](#)



[Google Play](#)



1. Lataa ja avaa sovellus.
2. Todenna asiakkuutesi vahvalla tunnistautumisella. Käytä tunnistautumiseen joko varmennekorttia, mobiilivarmennetta tai pankkitunnuksiasi.
 - Tunnistautumisella tarkistetaan, että sinulla on voimassa oleva työ- tai virkasuhde julkisella alalla ja olet työeläkevakuutettuna Kevassa. Huomaathan, että työnantajasi tai Keva eivät saa tietoa siitä, käytätkö sovellusta.
3. Luo oma tunnus sähköpostiosoitteellasi tai puhelinnumerollasi ja kirjaudu sisään.
4. Aloita valitsemasi oppimispolku.

Esittelyvideon katselu ja lataaminen omaan intranettiin

Oheiselta videolta saat tietoa sovelluksen keskeisistä sisällöistä ja sen käyttämisestä.

Katso video tästä: <https://vimeo.com/1052216161>

Esittelyvideon voi laittaa työpaikkanne omaan intranettiin käyttämällä tätä upotuskoodia:

```
<div style="padding:56.25% 0 0 0;position:relative;"><iframe  
src="https://player.vimeo.com/video/1052216161?badge=0&autoplay=0&player  
_id=0&app_id=58479" frameborder="0" allow="autoplay; fullscreen; picture-in-picture;  
clipboard-write; encrypted-media"  
style="position:absolute;top:0;left:0;width:100%;height:100%;" title="Kevan Kestävä ura -  
sovellus"></iframe></div><script src="https://player.vimeo.com/api/player.js"></script>
```

Kestävä ura -sovellus on tuotettu osana Kestävää työelämää -hanketta, jonka on saanut valtionavustusta EU:n elpymis- ja palautumistukivälineestä rahoitettavasta Suomen kestävän kasvun ohjelmasta.