

ANVISNING: Du kan fritt redigera texten så att den passar din organisation. Vänligen behåll det sista omnämmandet om EU-finansiering.

Ladda ner Kevas avgiftsfria app Hållbar karriär till din telefon för att främja ditt välbefinnande

Med hjälp av Kevas app Hållbar karriär märker du hur de val du gör i vardagen påverkar ditt välbefinnande och din arbetsförmåga.

Den inspirerande mobilappen erbjuder mångsidiga och intressanta sätt att i vardagen påverka arbetet, meningsfullheten i yrkeskarriären samt fritiden steg för steg.

Appen är avgiftsfri, personlig och utvecklad för alla arbetstagare i den offentliga sektorn.

Arbetsförmågan är summan av flera faktorer

Arbetsförmågan består av flera faktorer. Utöver hälsa och fysisk kondition påverkas den också av kompetensen, livssituationen, motivationen och stödet från arbetsgemenskapen.

Genom att stärka arbetsförmågan skapar du välbefinnande, och samtidigt blir vardagen smidigare både på jobbet och fritiden. Man gör klokt i att fästa uppmärksamhet vid arbetsförmågan proaktivt under hela yrkeskarriären. Även små val i vardagen kan göra skillnad.

Så här fungerar appen Hållbar karriär

I appen väljs en eller flera av fem olika inlärningsvägar efter de egna behoven och intressena. Temana rör följande nyckelfaktorer för arbetsförmågan:

- Kompetens och lärande
- Arbetets meningsfullhet
- Jag i arbetsgemenskapen
- Fysisk aktivitet och kost
- Uppmärksamhet och återhämtning

Varje inlärningsväg är indelad i sex temaavsnitt. Temaavsnitten består av inlärnings-sessioner på cirka 5–10 minuter som studeras självständigt. Du kan gå igenom en eller flera sessioner åt gången. En ny inlärnings-session öppnas i appen efter att du har gått igenom den föregående.

Du kan göra en kort enkät för att se vilken av inlärningsvägarna som passar dig bäst.

Inled enkäten

Ta i bruk appen Hållbar karriär

1. Gå till appbutiken i din telefon och sök appen "Kestävä ura" (den svenska versionen av appen blir tillgänglig senare)

[App Store](#)



[Google Play](#)



1. Ladda ner och öppna appen.
2. Verifiera din kundrelation med stark autentisering. Använd antingen ett certifikatkort, mobilcertifikat eller dina bankkoder för autentiseringen.
 - Autentiseringen säkerställer att du har ett giltigt anställningsförhållande i den offentliga sektorn och omfattas av arbetspensionsförsäkring hos Keva. Märk att varken din arbetsgivare eller Keva får uppgift om att du använder appen.
3. Skapa ett eget användarnamn med din e-postadress eller ditt telefonnummer och logga in.
4. Börja på den valda inlärningsvägen.

Appen Hållbar karriär har utvecklats som en del av Kevas projekt Hållbart arbetsliv. Projektet har beviljats statsbidrag från Finlands program för hållbar tillväxt som finansieras ur EU:s facilitet för återhämtning och resiliens.