

Kirjatiivistelmä

OKLA1029 Vuorovaikutus ja yhteistyö 2

Vilma Tirri



Teoksen esittely

Kirjoittaja: Mari Seppänen
Julkaisuvuosi: 2021
Kustantaja: PS-kustannus

Kirjoittaja Mari Seppänen on työskennellyt itse sosiaali- ja terveysalalla ja toiminut erilaisissa työrooleissa: sairaanhoitajana, asiantuntijana, esimiehenä ja opettajana.

Kirjan sisällön pääpaino on tunnetaidoissa ja niiden tunnistamisessa ja hyödyntämisessä osana työtä ja työssä jaksamista.

Kirjassa käsiteltävät teemat

Osa 1:

- Tunteiden määrittely
- Tunteiden muodostuminen ja kehittyminen
- Tunteiden ilmaisu ja säätely
- Tunnetaidot ja tunteisiin vaikuttaminen

Osa 2:

- Vuorovaikutus- ja kohtaamistaidot
- Havainnointi ja vuorovaikutus
- Asenne, arvostus, inhimillisuus, ammatillinen vallankäyttö, myönteinen läsnäolo ja luovuus osana vuorovaikutusta

Osa 3:

- Kirjoittajan omat tunnekokemukset eri ympäristöistä ja vuorovaikutustilanteista
- Moninaiset hoito- ja ohjaustilanteet

Osa 4:

- Stressi, tunnetaakka ja vaativassa ihmistyössä jaksaminen
- Kutsumus ja sitoutuminen

Kirjan jokaisessa luvussa on käsiteltävään teemaan sopivia harjoituksia, joiden avulla lukija voi harjoitella käsiteltäviä teemoja. Lisäksi kirjan luvuissa on kirjoittajan omakohtaisia tunnekokemuksia hänen työuransa varrelta, joiden kautta hän selittää käsiteltäviä teemoja auki.

Keskeiset oivallukset kirjan lukemisen ja oivalluspäiväkirjan välillä

- **Erilaiset temperamenttipiirteet sekä persoonallisuudet ja niiden vaikutus siihen, minkälainen ihminen on ryhmässä** --- Oivalsin, että oma roolini ja tapani toimia ryhmässä on todella tilannesidonnainen. Ryhmän ollessa pidettyväinen, huomaan muuttuvani ulospäinsuuntautuvasta sisäänpäin kääntyneeksi.
- **Ennakkoluulot ohjaavat yksilön toimintaa sekä suhtautumista uusiin asioihin/tilanteisiin/ihmisiin** --- Minulle kirkastui, kuinka helposti omat tulkintani toisista ihmisistä voivat johtaa leimaamiseen, mikä voi olla toiselle todella kuormittavaa. Ymmärsin, että ennakkoluulottomuus ei ole vain hyvä ominaisuus, vaan ammatillinen vaatimus opettajalle.
- **Aidon läsnäolon ja kuuntelemisen merkitys** --- Intensiiviviikon aikana minulle vahvistui entisestään käsitys siitä, että aito läsnäolo ja aktiivinen kuuntelu ovat luottamuksen ehdoton perusta.
- **Omat tunnetaidot** --- Koen, että olen hyvin tunteikas ihminen, sillä tunnen hyvin vahvasti kaikki tunteeni enkä yleensä pelkää näyttää niitä muille. Kirja ja tämä opintojakso herättivät minussa paljon ajatuksia siitä, kuinka tärkeää on löytää itselleni toimivat keinot siihen, kuinka säätelen omia tunteitani ja miten ilmaisen niitä muille.