

# Jaksaa, jaksaa... tunteita ja tunnelmia työssä

sekä miten palautua työkuormituksesta ja kerätä uusia voimavaroja

Ohjaajien Kevätpäivä 2018

17.3.2018

Merja Adenius-Jokivuori, henkilöstön kehittämispäällikkö



JYVÄSKYLÄ



”Elämän syvin tarkoitus on etsiä onnellisuutta”

-Dalai Lama

## YK:n raportti: Suomi on maailman onnellisin maa

Tänään julkaistu YK:n raportti listasi kaikkiaan 156 maata niiden onnellisuuden mukaan, perustuen muun muassa elinajanodotteeseen.

Suomi 14.3.2018 klo 09:58



### Mitä kohti

#### Heliotrooppinen efekti

Kasvit kurkottavat aina kohti valoa. Myös kaikki eläimet hakeutuvat vaistonvaraisesti kohti sellaisia asioita, jotka ovat elämää antavia ja välttävät sellaista, joka on elämää tuhoavaa.





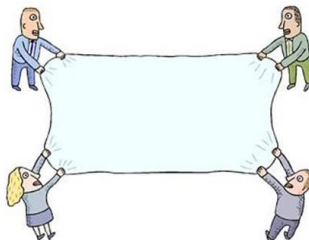
Juttele hetki vieruskaverin kanssa

Mikä on mielestäsi tärkein asia,  
joka saa sinut voimaan työssä  
hyvin...

HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

17.3.2018 Ohjaajien kevätpäivä

Näitä pohditte ryhmissä, parin kanssa...



## Hyvinvointi työssä; ap työpaja

- Positiivinen **ilmapiiri**
- **Asenteet** kohdallaan
- **Tasa-arvoinen** kohtelu
- **Arvostus**; kokee olevansa arvostettu
- Kokemus, että tekee **merkityksellistä** työtä
- Työkaverit; oppilaat; keskinäinen **vuorovaikutus** toinen toisiinsa toimii
- Mahdollisuus työntekoon; juuri siihen mitä pitäisi tehdä → **perustehtävä**
- Tekee työtä josta itse **tykkää**



HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ



## Hyvinvointi työssä; ip työpaja

- Työn **mielekkääksi** kokeminen
- **Huolenpito itsestä**; työstä irtipäästäminen myös; omat asiat erillään työstä
- Loistava työyhteisö, hyvä **ilmapiiri**
- **Luottamus** työkavereihin; mahdollisuus saada **tukea**
- Hyvät **kohtaamiset** ihmisten kanssa
- Työn **pysyvyys**, jatkuvuus
- Lapset, heidän **positiivisuutensa**
- **Osallisuus**; mukana työn kokonaisuuden toteuttamisessa, kuulluksi tuleminen
- **Itsensä tärkeäksi** kokeminen
- Esimiehen **tuki ja ymmärrys**; hyvä **esimies**
- Työ rullaa... **onnistumisen kokemukset** myös.



HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ





## Mielen systeemi

”Ihmislunnon syvin periaate on pohjaton kaipuu olla arvostettu.”

-W.James-



HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

## Kuusi yksilöä ohjaavaa asiaa

1. Tunne **kuulumisesta** porukkaan ja yhteisöön
2. Tunne, että on tekemässä jotakin **merkityksellistä**
3. Tunne haastavista töistä ja **kehittymisestä**
4. Tunne, että **voi vaikuttaa** omaan työhönsä ja työympäristöön sekä riittävä **hallinnan tunne**
5. Tunne, että tietää **mitä** itseltä **odotetaan**
6. Tunne, että **arvostetaan ja saa palautetta** työstään

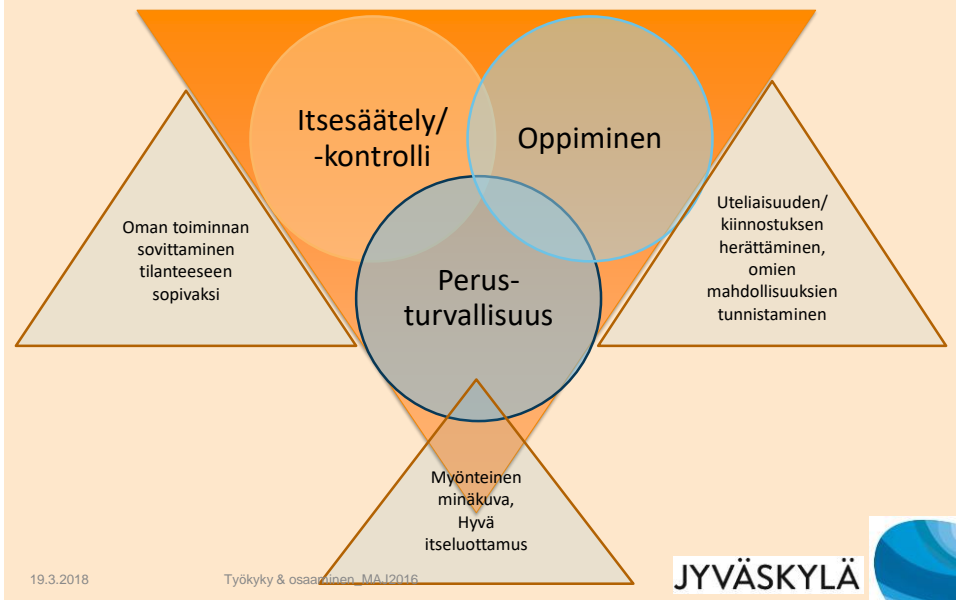


HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ



## Ihmisen keskeiset kehitykselliset haasteet



## Kohti turvaa, palkkiota vai pois uhkatilanteesta? aivotoimintaa ohjaava pääperiaate



Aivot on sosiaalinen elin

Eloonjäämisen kannalta on oleellista ”**olla yhteydessä**”



19.3.2018

HR/Työkyky ja osaaminen MAJ 2017

13

## Sosiaalisten aivojen perustukset luodaan varhain

- Tunne-elämä on suurelta osin itsen ja toisten yhteensovittamista
  - toisten mielentiloihin osallistumalla
  - ennakoimalla heidän sanomisiaan ja tekemisiään
- Mahdollistaa vastavuoroisen vaikutusketjun kahden ihmisen välillä

19.3.2018 HR/Työkyky ja osaaminen MAJ 2017

## Yhteisössä toimiminen vaatii...



19.3.2018

MAJ/HR\_Työkyky &amp; Osaaminen 2918

JYVÄSKYLÄ



## Still Face Experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6czzW4R9w2g>

26.10.2017

Työkyky &amp; Osaaminen\_MAJ2017



**Tunteet ovat suorituskyvyn kannalta ratkaisevan tärkeitä.**

**Se ei ole mielipidekysymys.**

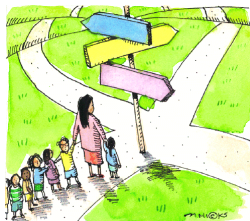
19.3.2018 HR/Työkyky ja osaaminen MAJ 2017 17

Tunteet ovat ihmisen toiminnanohjausjärjestelmä

Tunteet muuttavat ihmisen fokusta ja ohjaavat

- kohti jotakin
- pois jostakin

→ vaikuttavat havainto- ja ajattelukykyyn, suuntaavat toimintaa ja luovat energiaa



Minä niin mieleni pahoitin...



<https://www.grumpycats.com/>



”Kun on tunteet...”



HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

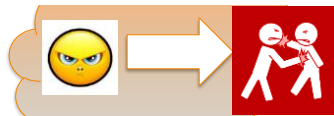
TILANNE → HAVAINTO



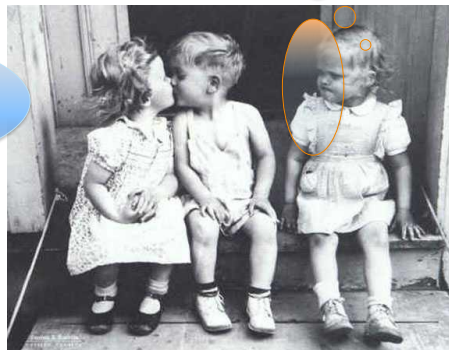
Omat linssit: TULKINTA, SISÄINEN MALLI...



- AJATUS
- TUNNE
- TOIMINTA



"Tol on mun polttokaveri ja nyt se ei enää rakasta mua..."



HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ



# Kiinnitä huomiota tunteisiin



HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ



# Tunteet ovat ikkuna tarpeisiin



HR\_Työkyky &amp; osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ



# Miten käsitellä tunteita...

Ei näin 😊



HR\_Työkyky &amp; osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ





Tunnetaidot

## Toimimista tavoilla, jossa huomioidaan omat ja toisen tunteet

Ei niinkään tunteista puhumista, tunteiden  
”tuulettamista” tai tunteissa vellomista

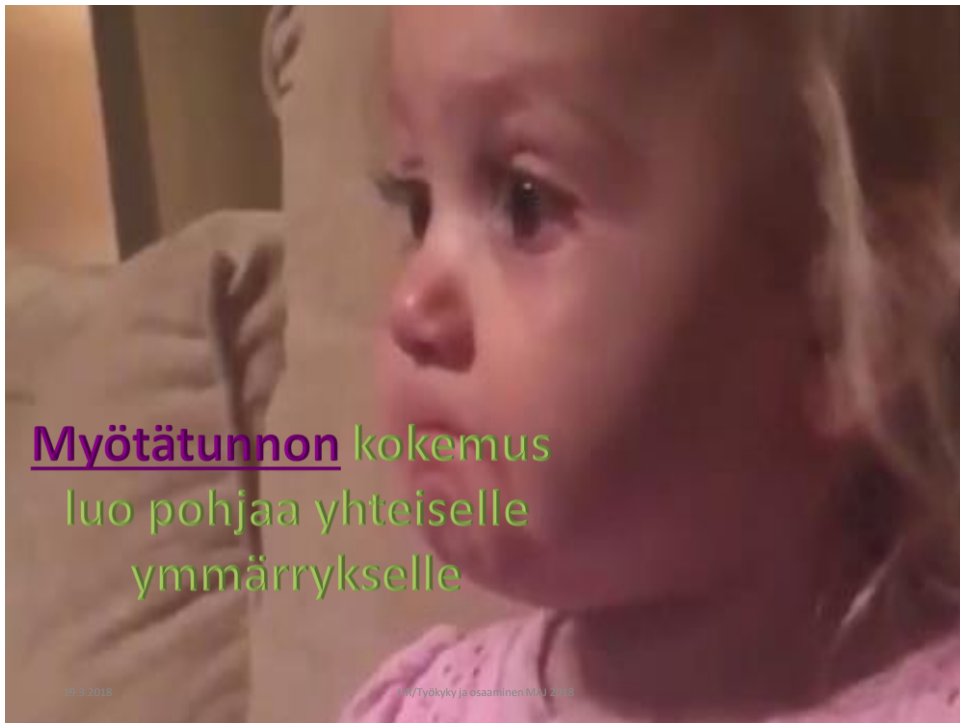
HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

Työyhteisön toimivuuden ja koossa pysymisen kannalta  
keskeinen asia on

## Empatia ja myötätunto toista kohtaan



HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018



## Myötätunto

- Sarja toisiinsa limittyviä tapahtumia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa
  - **Empatia**: toisen ilon tai kärsimyksen huomaaminen ja hänen asemaansa asettuminen
  - **Hyvän tekemisen motivaatio**, suunta kohti toisen parasta
  - Myötätunto **näkyväksi toimintana**. Ilman tekoja myötätunto ei ole myötätuntoa
- Myötäinto on myötätunnon kaksonen

# PIKAOHJE: Myötätuntoisempaan työympäristöön

## 1. TIETOISUUS: HUOMAA KOLLEGASISI



*Myötätunnon mullistava voima (CoPassion) - tutkimushanke*

<http://blogs.helsinki.fi/copassion/>

## 2. TUNNE: PÄÄTÄ ETTÄ HALUAT KOHDATA



## 3. TOIMINTA: RYHDY TOIMEEN



HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ



KANNATTAA VAIHTAA  
NÄKÖKULMAA USEIN,  
SE LISÄÄ YMMÄRRYSTÄ  
JA MYÖTÄTUNTOA.

hidastaelamaa.fi #hidasta

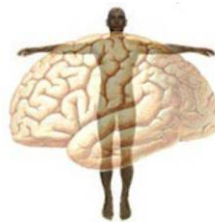
HR\_Työkyky & osaaminen\_MAJ2018

JYVÄSKYLÄ



## Ajatuksilla on merkitystä...

1. Aivot eivät ymmärrä todellisuuden ja mielikuvituksen eroa
2. Koet sen, mitä ajattelet eniten
3. Aivosi toimivat autopilottina
4. Ajatuksien sammuttaminen on "must to do"
5. Voit kirjaimellisesti muuttaa aivojasi



19.3.2018

HR/Työkyky ja osaaminen MAJ 2017

31

## Stressin muuttaminen sisäisiksi voimavaroiksi

19.3.2018

HR/Työkyky ja osaaminen MAJ 2017

32

# Stressi eli psykososiaalinen eli henkinen kuormittuminen

- Psyykkinen kiihtymystila, joka johtaa elimistön välittömiin reaktioihin
- Ympäristön vaatimusten sekä omien toivomusten ja odotusten välinen ristiriita merkityksellisessä asiassa
- Terveysvaara
  - Pitkäaikaisuus
  - Voimakas kuormitus
  - Ei riittävää palautumista, kasautuminen



Stressihormonit ja energiataso

JYVÄSKYLÄ

Tarja Rätty 8.10.2015

19.3.2018

HR/Työkyky ja osaaminen MAJ 2017

33

Miten huolehdin

## Omasta jaksamisesta ja palautumisesta



19.3.2018

HR/Työkyky ja osaaminen MAJ 2017

34

# Omasta jaksamisesta huolehtiminen

## Omien tunteiden käsittelystä huolehtiminen & siihen tarvittava tuki

- Oma psyykinen työ ja tietoinen tunteiden tunnistaminen
- Työyhteisön toiminta
  - Kollegojen keskinäinen vertaistuki
  - Oman esimiehen tuki



## Palautuminen omasta työ- ja muusta kuormituksesta

→ **Työkuormituksen pysäyttäminen** (Irrottautuminen työstä, Rentoutuminen)

→ **Voimavarojen täydentäminen** (Hallinnan ja Kontrollin tunteet vapaa-ajalla)



## Mitä palautumisen keinoja minulla on käytössä? Miten ne toimivat?

<b>Työkuormituksen pysäyttäminen</b>			
	paras keinoni	miten se toimii	mitä muuta voisin kokeilla
<b>Irrottautuminen työstä</b>			
<b>Rentoutuminen</b>			
<b>Voimavarojen täydentäminen</b>			
<b>Hallinnan tunteet</b> vapaa-ajalla (harrastukset, opiskelu ym. toiminta ja itsensä kehittäminen)			
<b>Kontrollin tunteet</b> vapaa-ajalla (omasta ajankäytöstä ja tekemisestä päättäminen)			



**Stanley H. Block**

**Mielen ja kehon yhteyden**  
(Mind-Body-Bridging)  
**vahvistaminen**

stressinlievitys- ja voimaantumismenetelmä,  
jossa laajennetaan mielen sisäistä tilaa

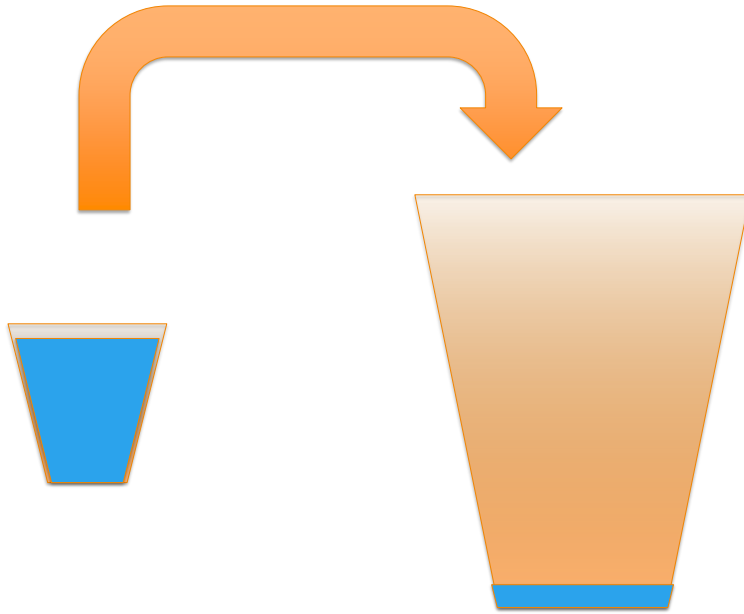
19.3.2018 HR/Työkyky ja osaaminen/AJ-2017 37



**MIND-BODY BRIDGING**  
kirja suomeksi  
Stanley H. Block:  
**Kehon ja mielen yhteys -  
Stressinkäsittelyn työkirja**

- Näyttöön perustuva, aivotutkimuksella todennettu  
terapeuttinen menetelmä, joka yhdistää  
tietoisuustaitoja ja kognitiivisten terapioiden  
viimeisintä tietoa
- MBB:n avulla yliaktiivinen mieli ja keho voidaan  
rauhottaa ja palauttaa yhteys omiin  
voimavaroihin

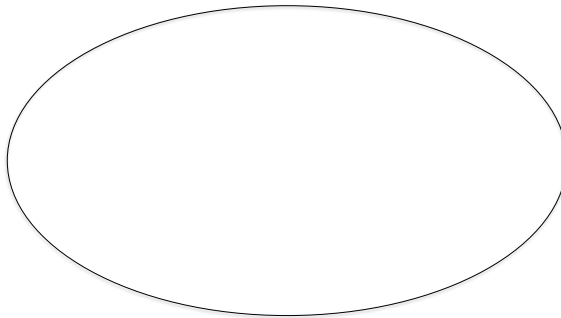
19.3.2018 HR/Työkyky ja osaaminen/AJ-2017 37



19.3.2018

HR/Työkyky ja osaaminen MAJ 2017

39



Keho:  
Mieli:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

