

Tiedosta!



MITEN TUEN TYÖKAVERIANI JA ESIMIESTÄNI?

Tuulevi Aschan

VOIMAVARALÄHTÖINEN TYÖHYVINVOINTI

Työn ja yksilön voimavarojen
tunnistaminen, vahvistaminen
ja lisääminen



Hankalien asioiden korjaaminen
ja osittain välttäminen
voimavarojen avulla.

”Opitusta avuttomuudesta
opittuun avuliaisuuteen.”
Martin Seligman

MYÖTÄTUNTO, myös myötäintoa

- Myötätunto on määritelty toisen kärsimyksen lievittämiseksi.
- Myötätunto on myös myötäintoa, innostuksen jakamista.
- Myötäinto on myötätunnon kaksonen >
 - kykyä huomata toisen tunnetila
 - eläytyä siihen
 - sitä ilmaisevat teot

TYÖYHTEISÖ

- Autenttisuus yhteiseksi normiksi
- Päättäkää asioita yhteisönä
- Antakaa tunnustuksen näkyä
- Juhlikaa, iloitkaa ja naurakaa yhdessä
- Ottakaa ongelmat esille kiertelemättä





TUNTEET PEILAUTUVAT

kuva: *Juuli Aschan*

MUISTA MIKROHETKET

Jaetut merkitykset
Hyväntahtoinen tulkinta
Prososiaalinen käytös säteilee

MYÖTÄINTOISEN KOHTAAMISEN ENSIMMÄINEN ASKELE

- Huolehdi itsestäsi!
- Levänneenä, hyvillä mielin näemme ympäristön laveammin
- Uupuneena karmeimmat puolet saavat helposti vallan



HYVÄN LISÄÄMINEN JA VAHVISTAMINEN

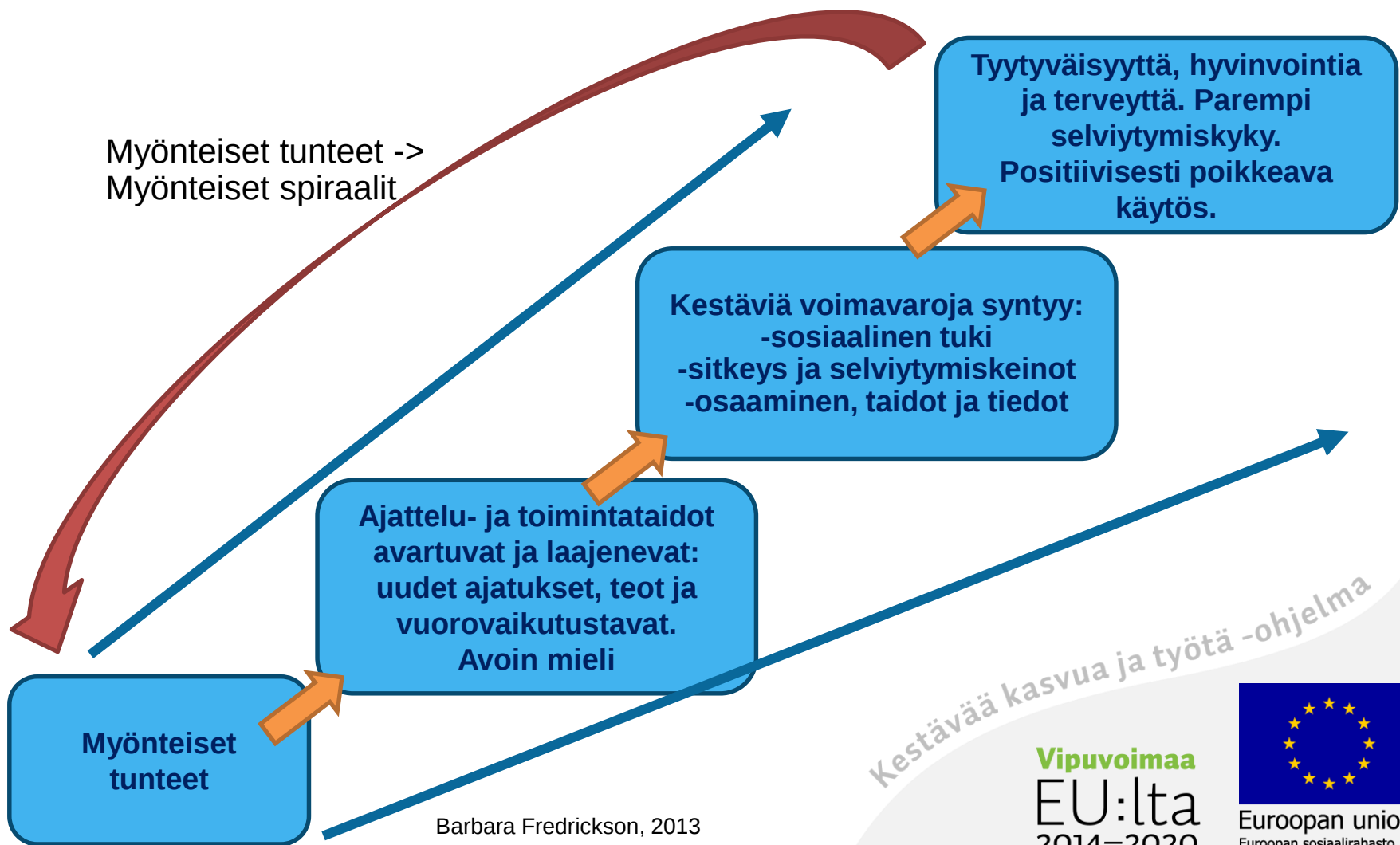
**Huomaa hyvät asiat, myönteiset
kokemukset**

**Rakenna tietoisesti myönteisiä
kokemuksia**

Aisti kokemuksesi

Rikastuta ja viivy vähintään 20s

MIKSI MINÄ vahvistaisin myönteisiä tunteita?





Mikä menee hyvin kaikesta huolimatta?

Mikä toimii?

Mikä oli eilen mukavaa?

Mistä tuli hyvä mieli?

Missä isossa / pienessä onnistuit?

Mistä olet kiitollinen?

Tiedosta!

Kiitos!

Tuulevi

Tiedosta-hanke, XAMK & LYO

Lähteitä mm.
Päivi Rauramo, Tommy Hellsten

www.copassion.fi
www.itsemyötätunto.fi

Anna Seppänen: Myötätunto ja
myötäinto työelämässä –luento
Paremmen oloinen iltapäivä

Rauhoitun ja rauhoitan. Työelämän aivohuoltoa meditaation ja tunteiden
säätelyn avulla. Psykologi Mari Rauhalan luennot 3.12.2015 &
1.12.2016

Kuvat: Tuulevi Aschan, Juuli Aschan



Tiedosta!



Tunne huominen - All for the future.