

TYÖYHTEISÖN VOIMAUTTAVA VUOROVAIKUTUS

24.11.2018



ANNELI TUURA

SIIRTYMÄT JA MURROSKOHDAT LUONNOSSA

- Se laji, joka pystyy yhteistyöhön muiden kanssa säilyy murroksessa.



Työyhteisö tässä ajassa

- MITEN TOIMIN NIIN, ETTÄ LUON ITSE TURVALLISUUTTA RYHMÄSSÄ
- LUOTTAMUS TEKEE MEISTÄ VAHVOJA, MITEN TUEN SITÄ
- JOKAINEN JOHTAA AINAKIN OMIA MIELENTILOJA JA OMAA TAPAA LIITTYÄ MUIHIN
- KAIKKIEN AIVOT MUKAAN, YHTEISAJATTELUN TAITO
- KUN ON RIITTÄVÄSTI LÄSNÄ NIIN AIKA TUPLAANTUU
- KOHTAAMINEN PARANEE HETI, OLEN IHAN ERI MIELTÄ MUTTA MAHTAVA KUUNNELLA ENSIN
- KYSYMYKSET LISÄÄVÄT MYÖNTEISYYTTÄ, KUN KYSYN SINULTA NIIN HETKEN PÄÄSTÄ MEILLÄ ON HAUSKEMPAA
- USKALLANKO KUUNNELLA TOISTA LOPPUUN ASTI, MIHIN TUIKKKAAN OMAN KOMMENTTINI
- MITEN TULKITSEN JA AUTAN MUITA TULKITSEMAAN TILANTEITA



YHTEISTYÖKYVYN TASOT

ARVOSTELU

ARVOSTAMINEN



- **INNOSTAMINEN: UUDEN RAKENTAMINEN YHDESSÄ**
- **ARVOSTAMINEN: KIITÄN, PYYDÄN TAI TARJOAN APUA**
- **HYVÄKSYMINEEN: YSTÄVÄLLINEN KÄYTÖS**
- **SIETÄMINEN: VÄLTÄN LOUKKAAMASTA**
- **ARVOSTELU: OLEN YLÄPUOLELLASI**

ISOT JA INHIMILLISET ASIAT YHTEISÖISSÄ

1. ARVOSTUS (ASEMA)

Millaista arvostuksen tunnetta koet saavasi omassa työssäsi? Mikä siihen vaikuttaa? Mistä sen huomaat?

2. HALLINNAN TUNNE (ENNUSTETTAVUUS)

Millaisissa pienissä asioissa arjessa voit huomata hallinnan tunnetta? Mihin voit vaikuttaa ja päättää työssäsi? Mihin voit vaikuttaa mutta et päättää?

3. ITSENÄISYYS JA VAPAUS (AUTONOMIA)

Missä/millaisissa asioissa Sinulle on tärkeää kokea itsenäisyyttä ja oma-aloitteisuutta? Miltä tuntuu kun tiedät hoitavasi asiaa hyvin ja itsenäisesti?

4. KYTKEYTYMINEN JA LIITTYMINEN (YHTEENKUULUVUUS)

Miten työsi liittyy muiden töissä onnistumiseen? Mitä kokonaisuutta olet osa? Mistä tiedät olevasi tärkeä osa yhteisen tavoitteen onnistumista?

5. OIKEUDENMUKAISUUS

Mitä oikeudenmukaisuus sinulle merkitsee? Millaisia tunteita se herättää?

PIDÄ HUOLTA HYVÄN ILMAPIIRIN RAKENTUMISESTA

3 : 1

KIITOS vs KRITIIKKI

Ihminen tarvitsee yhtä
moitetta kohden vähintään kolme
kehua!

Tutkijat:

Barbara Fredrickson

Marcial Losada

TUNTEET VAIKUTTAVAT TIIMISSÄ

Myönteiset tunteet:

Ajattelu laajentuu ja suuntautuu tulevaisuuteen

Luovuus lisääntyy

Ongelmanratkaisukyky ja kekseliäisyys paranee

Defensiivisyys vähenee

Keskittyminen paranee

Vuorovaikutus on joustavampaa

Vähemmän sairauspoissaoloja

Kielteiset tunteet:

Kapeuttavat ajattelua ja huomio ohjautuu menneisyyteen

Huomio kiinnittyy enemmän yksityiskohtiin

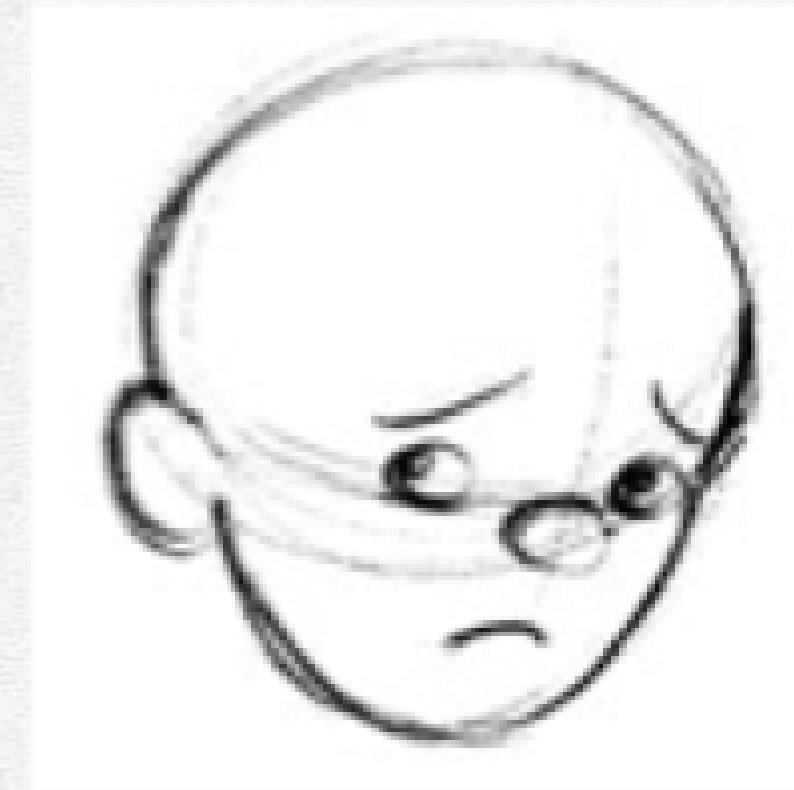
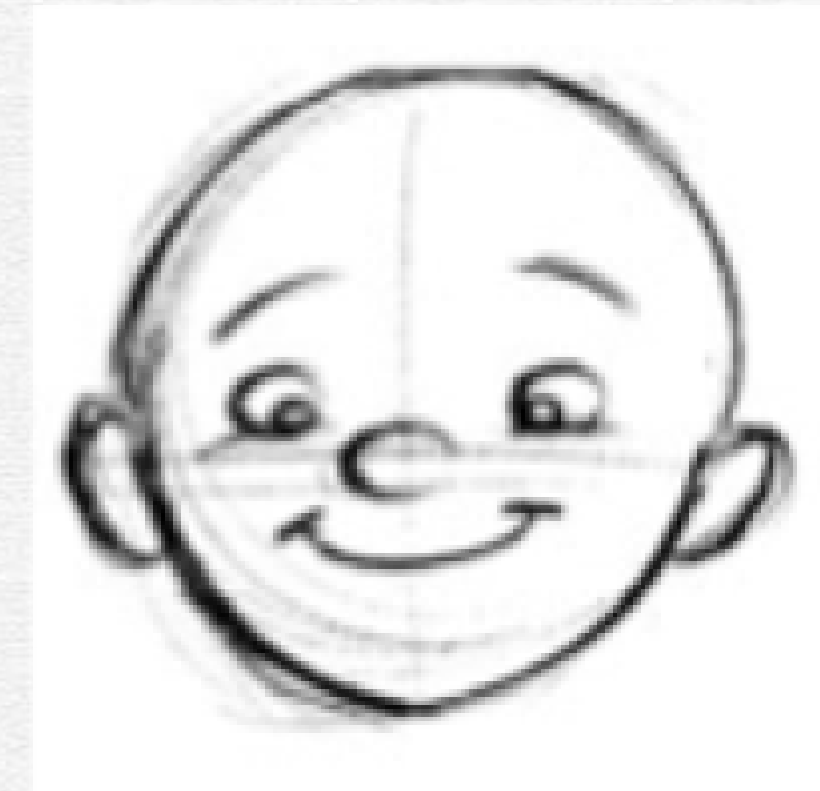
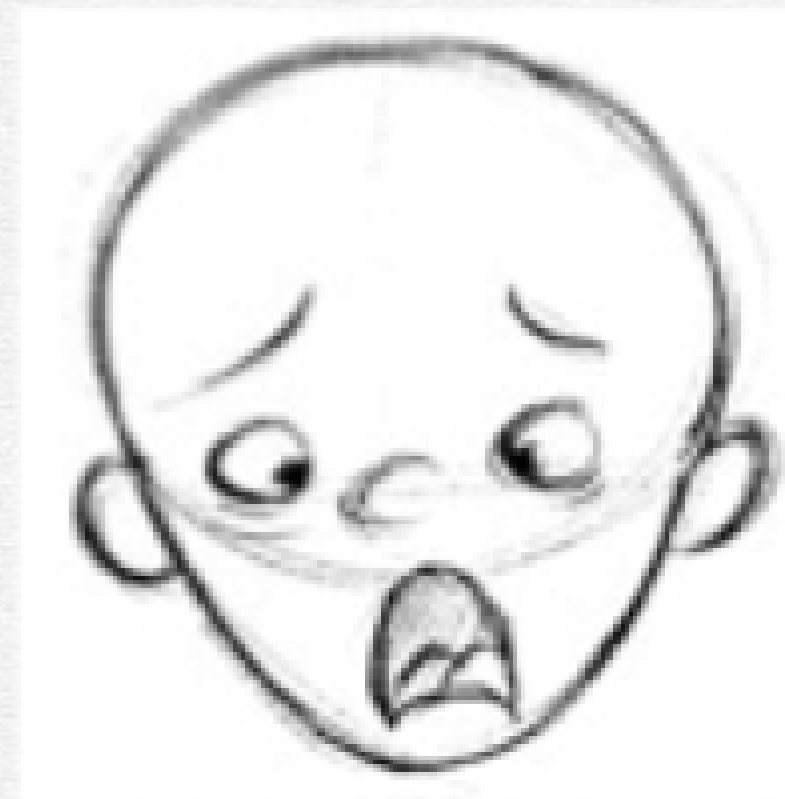
Stressihormien määrä lisääntyy

Sydän- ja verisuonitautien riski kasvaa

TUNTEIDEN TEHOA - MITÄ VILJELEMME?

MYÖNTEINEN KIERRE

- **Uteliaisuus** syventää ajattelua. Yksi tehokkaimmista tavoista sammuttaa uteliaisuus on kiire.
- **Arvostus** tehostaa päätöksentekoa.
- **Myötätunto** on kaiken sosiaalisuuden keskipisteessä. Se lisää suorituskykyä ja saa elämän maistumaan. Myötätuntoiset päätökset ovat laaja-alaisia ja vastuullisesti pohdittuja.



MYÖTÄTUNNON MULLISTAVA VOIMA - TUTKIMUSHANKE, COMPASSION 2015

Kunnioittava ilmapiiri ja myötätunnon osoittaminen työyhteisössä olevasta asemasta riippumatta lisää työn imua ja sitoutumista työhön.

Työntekijät kohtelevat toisiaan ystävällisesti.

Työtovereiden tarpeisiin kiinnitetään huomiota ja toisten työtä kohtaan osoitetaan arvostusta.

MITÄ TUNTEITA TUNNISTAN ITSESSÄNI?

ILO
INNOSTUS
TOIVO
INHO
AHDISTUS
AIKAANSAAVUUS
TYYYTYVÄISYYS
PELKO
SURU
HÄPEÄ
KATEUS
ITSENSÄ
YLITTÄMINEN
YLPEYS
MYÖTÄTUNTO
VÄSYMYS
ÄRSYTYS
VIHA
LUOTTAMUS
HELPOTUS
MYÖTÄYLPEYS
HÄMMÄSTYS
TURHAUTUMINEN
KIITOLLISUUS

JÄRJEN JA TUNTEEN YHDISTÄMINEN

- RAJOITTAVIEN USKOMUSTEN TUNNISTAMINEN TYÖSTÄ JA TOISISTA IHMISISTÄ
- LÄSNÄOLEVA KUUNTELEMINEEN JA KERTOMINEN
- KESKUSTELUN RIKASTAMINEN TYRMÄÄMISEN SIJAAAN
- VALMIUS KYSEENALAISTAA OMIA AJATUKSIA
- ARVOSTAVAN KYSYMISEN JA HAASTAMISEN KEINOT, JOITA OHJAA AITO KIINNOSTUS
- TILANNEHERKKÄ TOIMINTA, JOKA KUTSUU ESIIN TOISTEN VAHVUUTTA, JA VOIMAVAROJA, LAHJOJA
- OMASTA MIELESTÄ HUOLEN PITÄMINEN, JOTTA MIELI ON LIIKKUVA, VASTAANOTTAVAINEN JA ELÄVÄ
- OLETTAMUSTEN EROTTAMINEN FAKTOISTA

TYÖ 2.0 - VINKIT

- Mieti missä ja kenen kanssa saat aikaan sitä mitä on tarpeen juuri tänään
- Jaa osaamisesi, tietosi ja ylipäättään kaikki mikä voi olla arvokasta muille
- Kokeile arkuudesta/pelosta huolimatta uusia työtapoja
- Kyseenalaista rakentavasti
- Tunnista uskomuksia ja ylitä rajoja, aseenteellisia, ammatillisia ja hallinnollisia
- Luovu tekemästä asioita, jotka eivät tuota lisäarvoa kenellekkään
- Opettele käyttämään ulottuvillasi olevia sähköisiä välineitä
- Verkostoidu oman osaamisalueesi ja organisaatiosi ulkopuolelle
- Huolehdi uteiliaasta, uudelle avoimesta mielestä

KIITOS TEILLE

”Elämä on arvaamatonta. Koska tahansa voi tapahtua jotain hyvää.”

– Eeva Kilpi

