



Itsetuntemuksesta ja itsen johtamisesta

Syvämmälle johtamiseen 17.3.2026

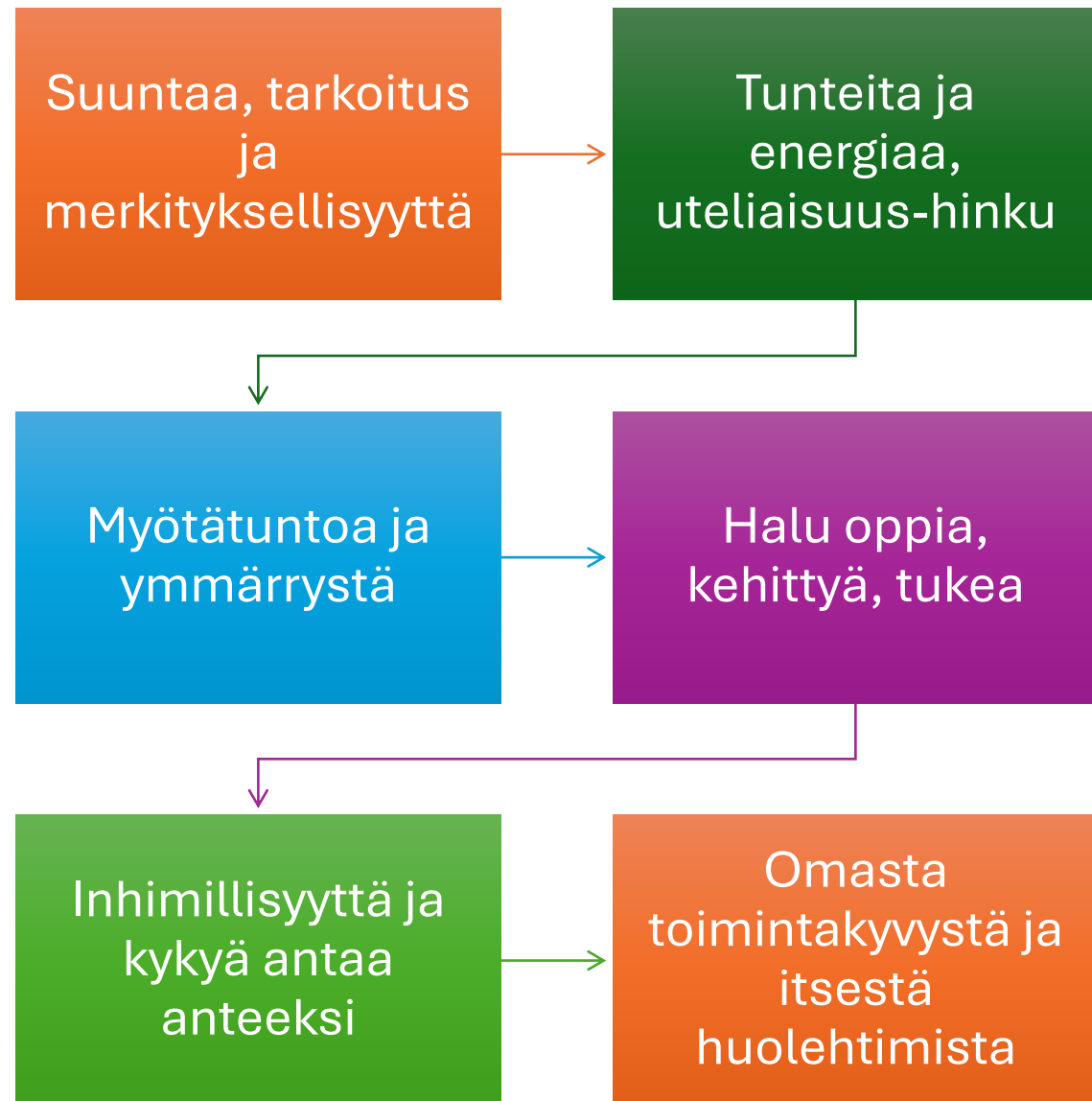
t.malo

Itsetuntemuksesta ja itsen johtamisesta

Kuinka johtaa itseä voidakseen
voida hyvin, johtaa muita ja
onnistua yhdessä?

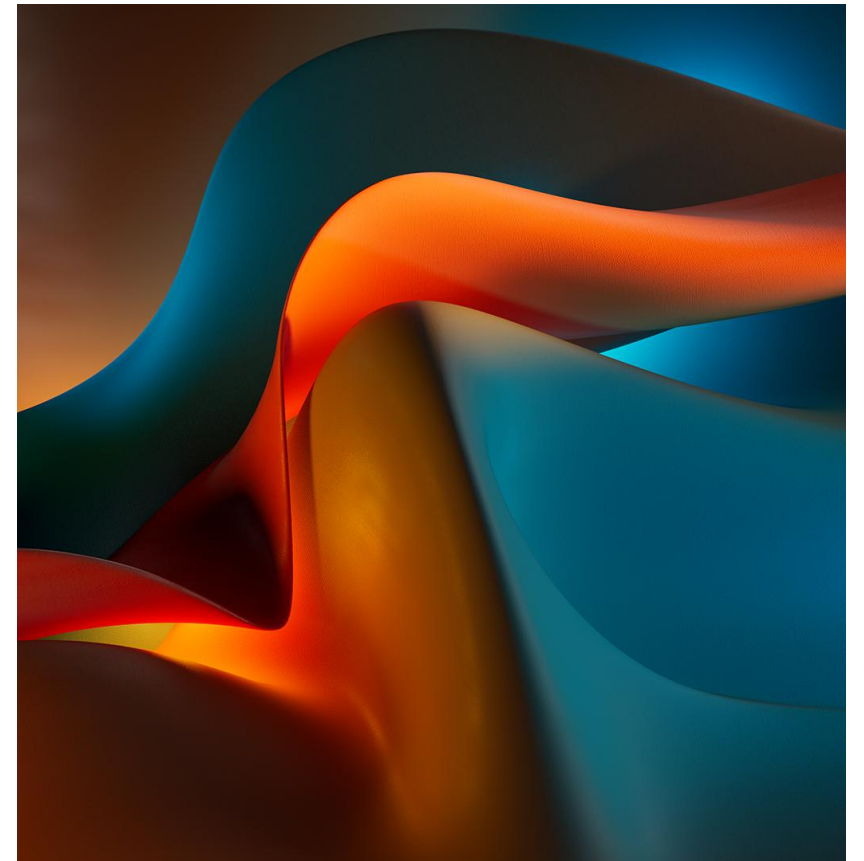


Tarvitaan...



Itsetuntemus

- Omien persoonallisuuden piirteiden tiedostamista ja siten itsen ymmärtämistä
- Itsen hyväksyntää ja omien rajojen, reagoititapojen ja toiminnan ennakkointia
- Omien impulssien, ”pikaistuksien” hallintaa, vaihtoehtojen arviointia ja suhteuttamista tilanteisiin ja omiin valintoihin
- Lähtökohta sosiaaliselle toiminnalle ja muiden hyväksynnälle ja tuelle
- Itsetuntemuksen lisääntyminen ja elämäntilanteiden vaativuuden tunnistaminen auttaa pysymään ”itsensä puolella”
- ”ei valmistu koskaan”



IDENTITEETTI

”Identiteetti on itsenäinen intrapsyykkinen rakenne, jonka rakentuessa ihminen pyrkii löytämään omimman minänsä”
(Fadjukoff)

Millainen olen, mihin pyrin, mitä arvostan

Ihminen tarvitsee jatkuvuuden ja olemassaolon samuuden kokemusta (ehjän identiteetin kokemusta)

Identiteetti ohjaa sitä, kuinka käsittelemme kokemuksiamme ja määrittää mitkä kokemukset ovat meille tärkeitä

Henkilökohtaiset valinnat rakentavat identiteettiämme

Identiteetti rakentuu läpi elämän suhteissa muihin sekä ympäristöön

Jälkiteollisessa yhteiskunnassa

- mukautumista ja oppimista vaativa työelämä -> identiteettiä täytyy neuvotella aina uudelleen muuttuvien tilanteiden, vaatimusten ja persoonallisen kehityksen myötä



Itsen johtamisen määrittämisessä

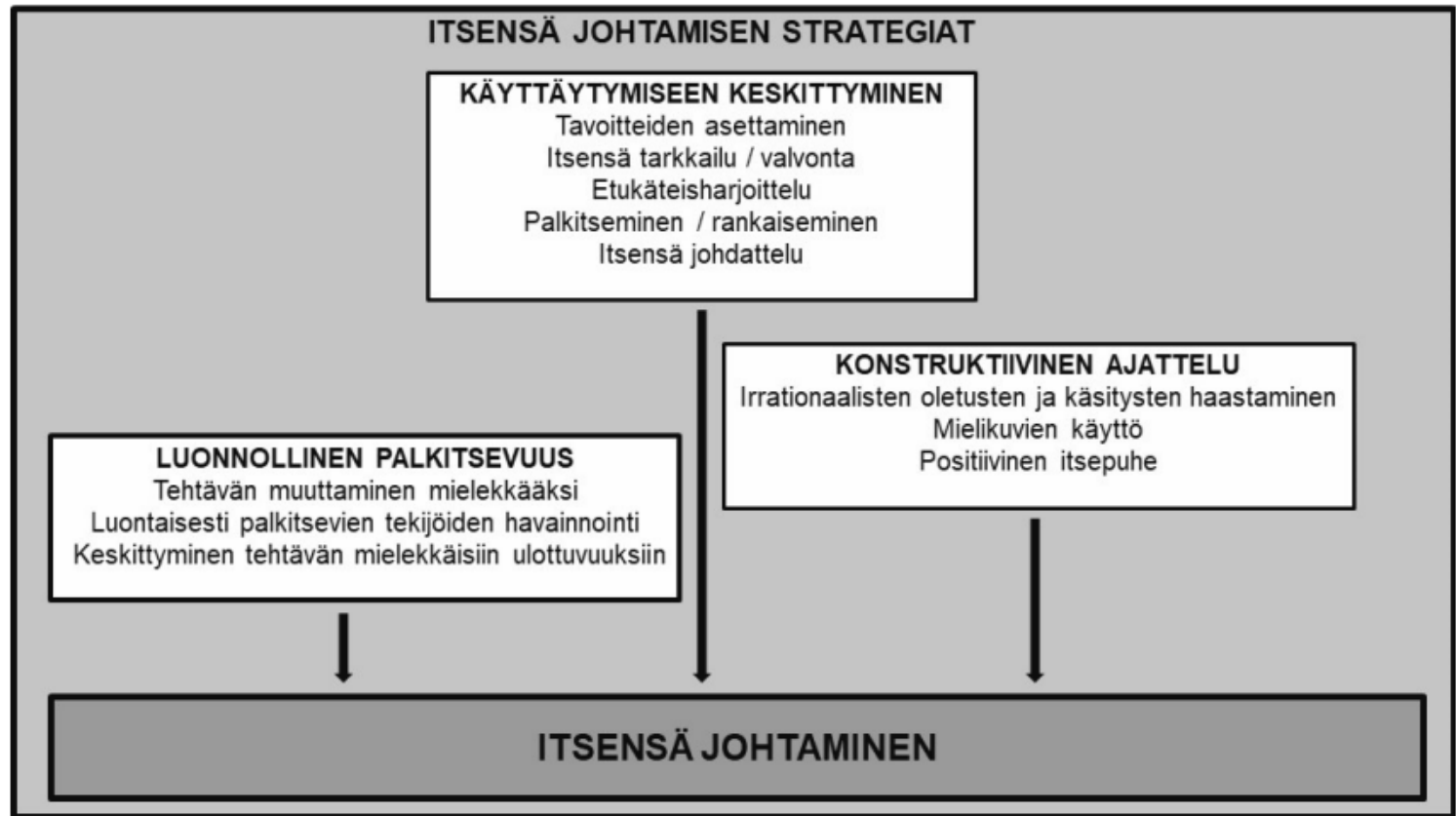
Konteksti

Oma toimintakyky: fyysisyys,
psykykkisyys, sosiaalisuus, eettisyys

Itsetuntemus: sisäinen ja ulkoinen
palaute, reflektointi

Osaaminen ja oppiminen

Itsen johtamisen perinteiset menetelmät



Näkökulmat pareille

Ennakoinnin polut

Merkityksellisyyden rakentuminen

Ikigai

Itsen johtaminen

Pareina:

Keskustelkaa, jakakaa, refleктоikaа

Omia ajatuksia, havaintoja, tunnistamianne
tarpeita, tulevaisuuden suuntia

Kootkaa itselle kolme tekijää, joihin erityisesti
kiinnität huomiota johtaessasi itseäsi

Anna niille symbolit ja hahmottele kuvaksi



Ennakoinnin polut - Kuosa

Palaa polkuihin

Millaisista elementeistä näet oman työsi ja tulevaisuutesi koostuvan

- Mikä painottuu parhaimmillaan?
- Mikä siirtyy marginaaliin?

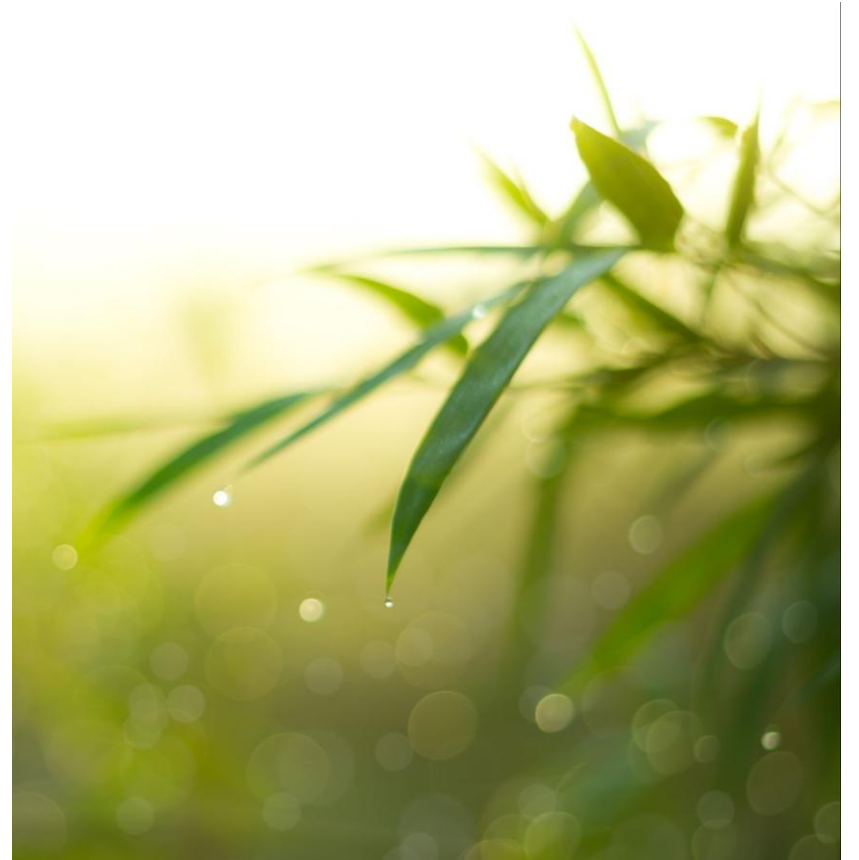
Millainen oma toiminnan ympäristösi voisi parhaimmillaan olla?

Kuinka johdat itseäsi?



Merkityksellisyys rakentuu

- Tunnistamme yhteyden johonkin konkreettiseen
- Koemme voivamme vaikuttaa johonkin konkreettiseen
- Tiedostamme vaikutukset



Merkityksellisyys kokemuksena liittyy (mukailten Martella & Pessi)

Autonomian tunne

Kyvykkyyden tunne

Hyvän tekemisen tunne

Yhteenkuuluvuuden tunne

Merkityksellisyys

Mikä tekee
työstäsi sinulle
merkityksellisen?

Miten se
konkretisoituu?

Miten voit
vahvistaa
kokemustasi?

Mitä tarvitset?



Ikigai: Se mikä antaa elämälleni tarkoituksen

Intohimo: se mitä rakastan tehdä

Ammattitaito: se missä olen hyvä

Vaikutus: se mitä maailma tarvitsee

Hyöty: palkkio tekemästäni työstä

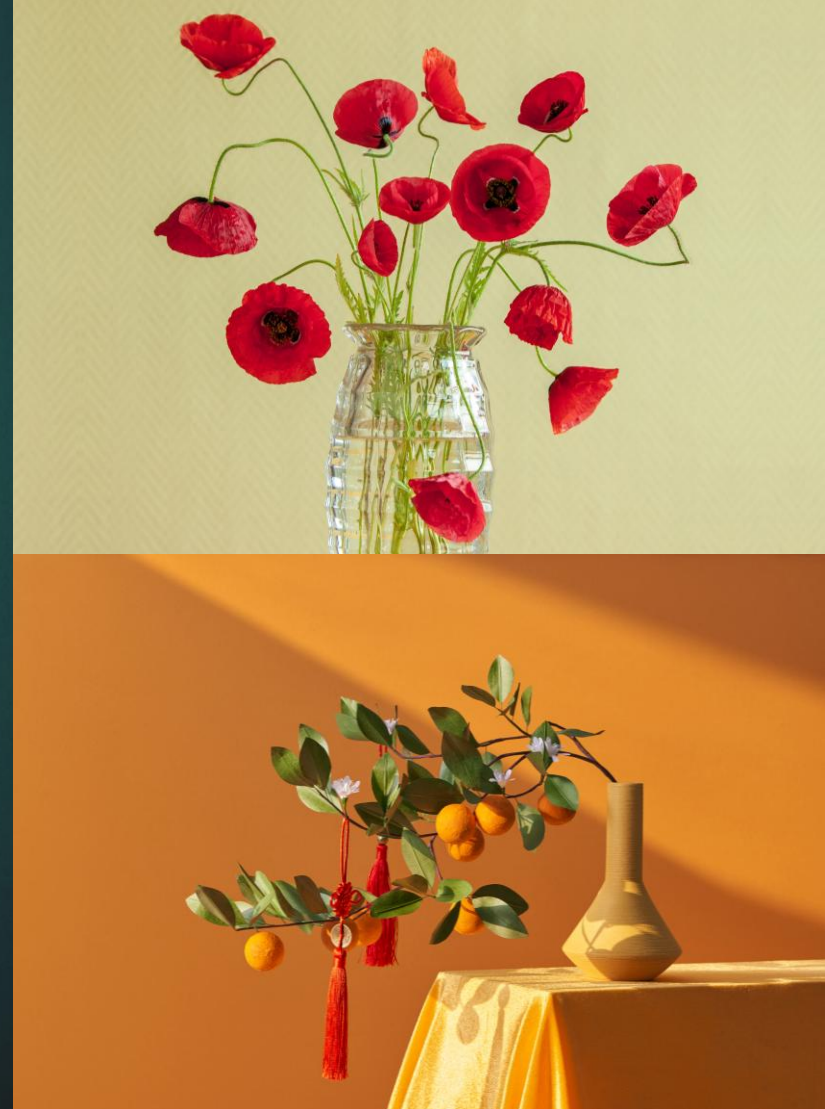
- Mitä tunnistat?



Itsen johtamisen määritelmä



”Itsensä johtaminen on itseen kohdistuva prosessi, jossa yksilö hallitsee toimintakykyään soveltamalla kognitiivisia ja käyttäytymisperustaisia strategioita vaikuttaakseen kontekstisidonnaisesti osaamiseensa henkilökohtaiset, yhteisölliset ja organisatoriset tehtävät täyttääkseen sekä tavoitteet ja päämäärät saavuttaakseen”



Kiitos!