

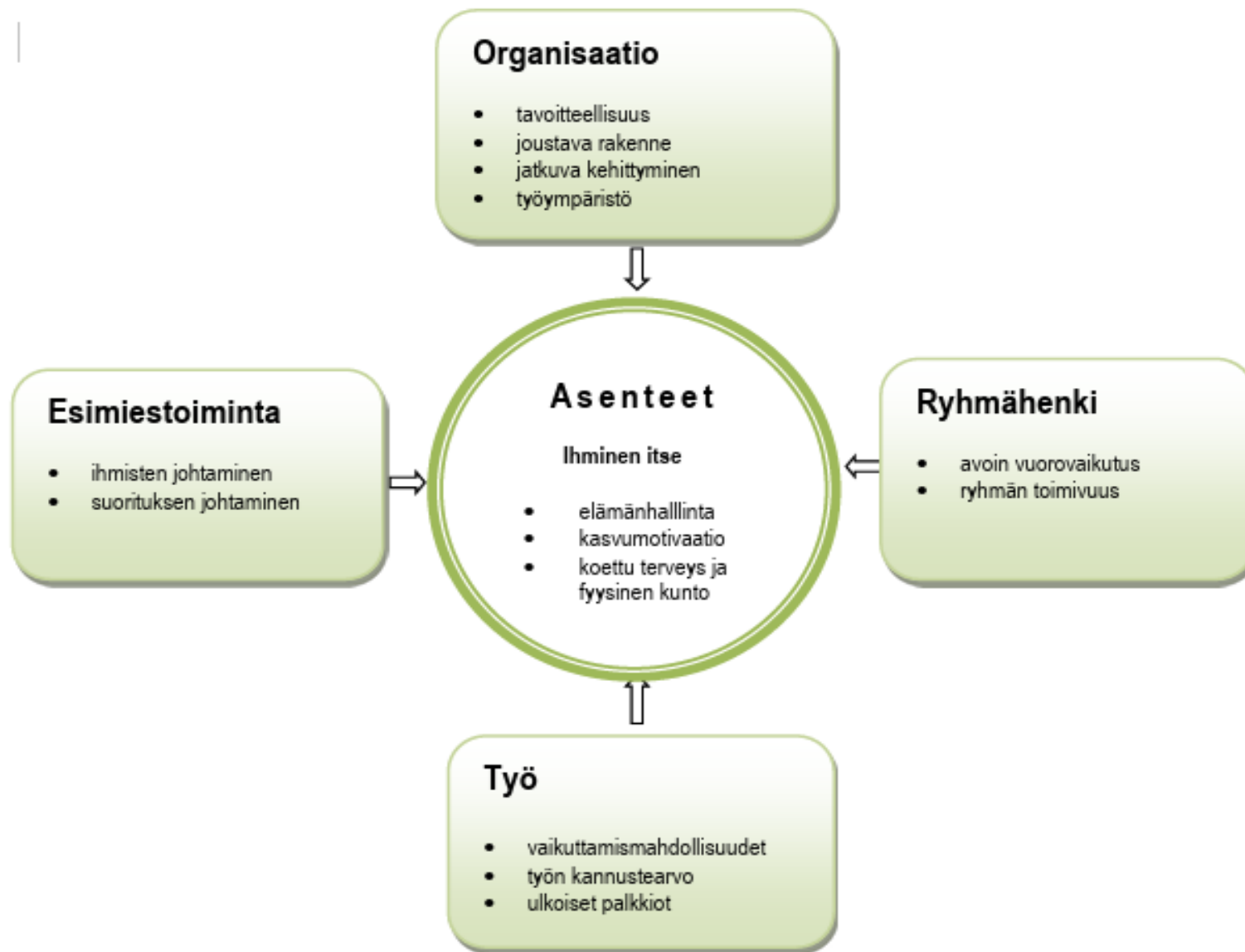
Tauon paikka -Voimavarat ja vahvuudet

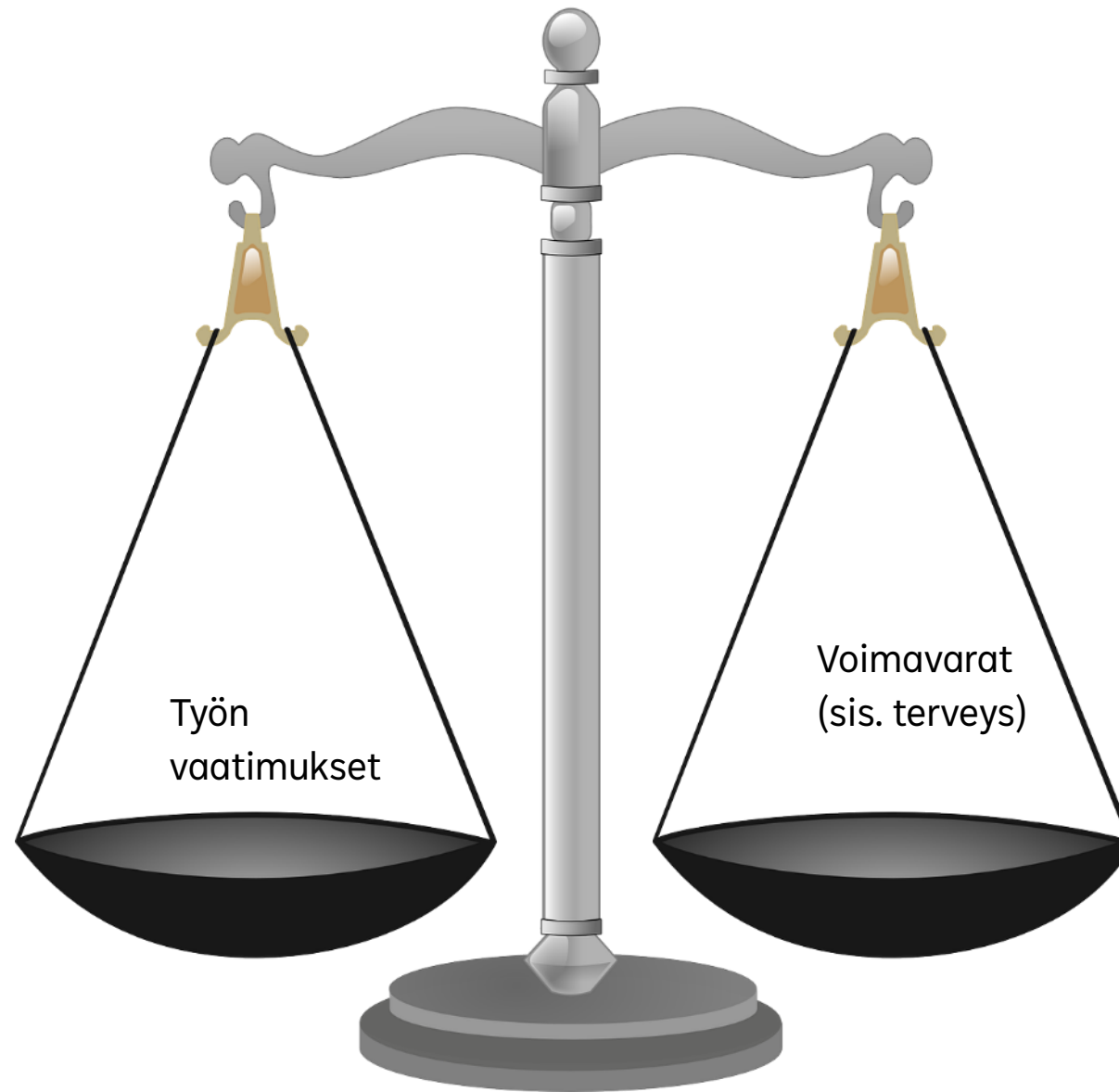
4. Kerta





Pariporina:
Millaiset asiat tuovat sinulle
iloa ja auttavat jaksamaan?





Voimavarat työssä

- **Tehtävää koskevat voimavarat:** mahdollisuus kehittyä/kehittää omaa osaamista, omien vahvuuksien ja osaamisen käyttö, monipuolisuus, itsenäisyys, välitön palaute, merkityksellisyys
- **Työn järjestelyä koskevat voimavarat:** joustavuus, selkeät työtehtävät ja -roolit, mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon, sopivat työnteotavat (etätö, hybriditö, jne), palautumishetket työssä
- **Työn sosiaaliset voimavarat:** työyhteisön ja esimiehen tuki, oikeudenmukaisuus, luottamus, palaute ja arvostus, hyvä työyhteisö
- **Organisatoriset työn voimavarat:** organisaation tuki, lupauksen pitäminen, hyvä työilmapiiri, palkka, palkitseminen, ura, perhemyönteisyys, työn varmuus ja psykologinen turvallisuus (saa olla oma itsensä), fyysinen työympäristö tukee työntekoa
- **Työntekijän yksilölliset voimavarat:** luottamus tulevaan, pystyvyyden kokemus, sinnikkyys, itsetunto, systeemiäly
- Omien voimavarojen vahvistaminen työssä:
 - Tunnista asiat, jotka toimii
 - Tuunaa työtä mahdollisuuksien mukaan
 - Stressaavat asiat ja niihin vaikuttaminen?

Erilaisia testejä työhyvinvointiin liittyen

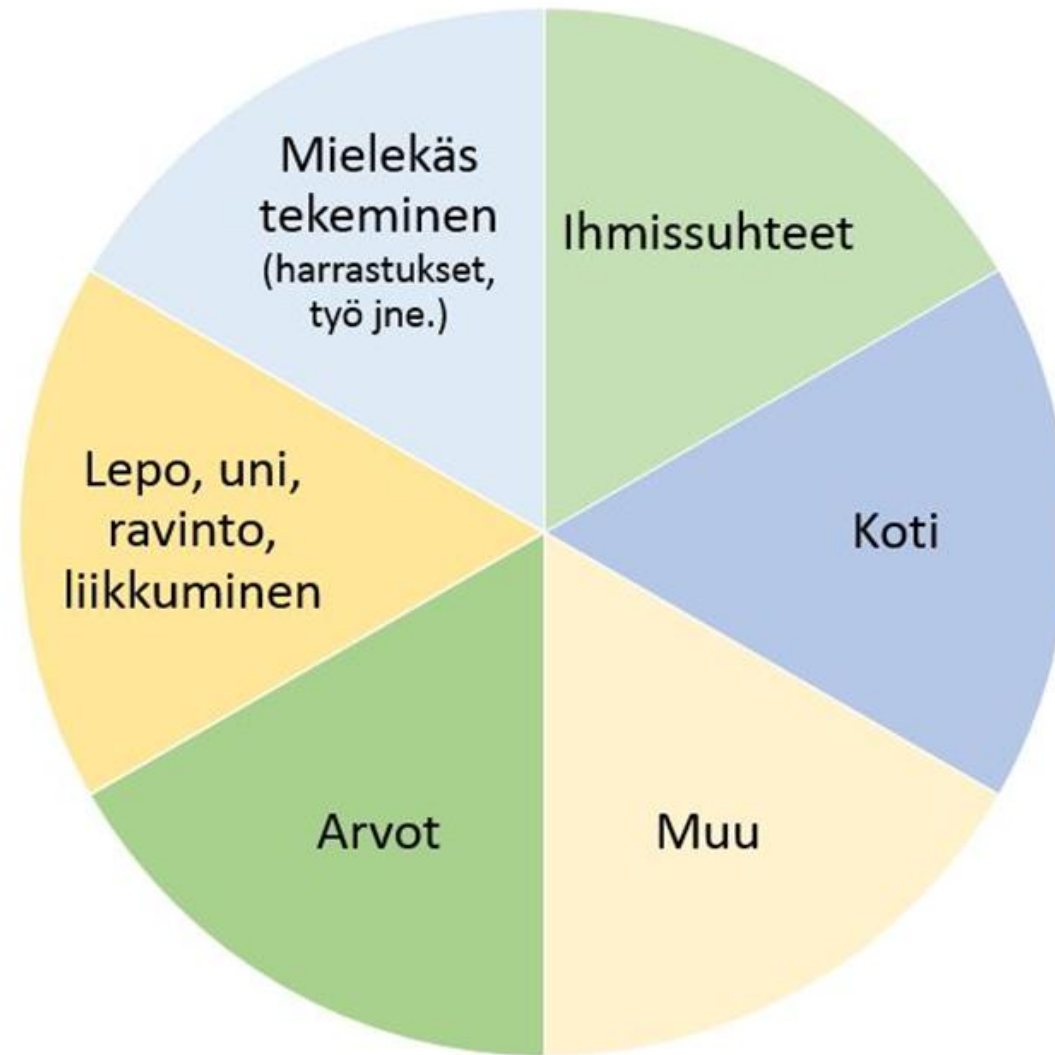
- Työturvallisuuskeskus. Yksilön kuormituksen ja voimavarojen välistä tasapainoa mittaava testi: <https://kuormitusvaaka.ttk.fi/>
- Työterveyslaitos. Työn imua mittaava testi: <https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi#no-back>
- Työterveyslaitos. Miten voit –työhyvinvointitesti: <https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>



Mitä voimavarat ovat?

- Asioita, joista saa voimaa ja jotka auttavat selviytymään elämässä erilaisissa tilanteissa.
- Asioita, jotka toimivat tukena ja auttavat jaksamaan
- Asioita, jotka innostavat ja jotka tuovat mielihyvää
- Henkilökohtaisia ja vaihtelevat elämäntilanteen mukaan
- Voimavarat voivat olla piilossa tai helposti nimettävissä
- Asioita, joissa on hyvä, vahvuudet
- Selviytymisstrategiat

Voimavaraympyrä





**Tauko
10 min**

Vahvuudet

- Vahvuudet ovat omia taipumuksia, tietoa ja taitoja, kykyjä
- Vahvuus on omaa osaamista, kehittyvää potentiaalia
- Mitä vahvuuksia olet käyttänyt päästäksesi tähän asti?



Avulias **Rakastava** **Ystävällinen** **Lämminhenkinen**
Tunneälykäs **Taiteellinen** **Aito** **Ainutlaatuinen**
Reilu **Rento** **Vastuullinen** **Kiltti**
Ratkaisukeskeinen **Luova** **Syvällinen** **Herkkä** **Kohtelias**
Sinnikäs **Päämäärätietoinen** **Tavoitteellinen** **Tehokas**
Arvostava **Huolellinen** **Tunnollinen** **Parhaaseen pyrkivä**
Johtaja **Vahvuuksia 1/2** **Sydämellinen**
Järjestelmällinen **Tarkka** **Oikeudenmukainen**
Rehellinen
Empaattinen **Hyväntahtoinen** **Antelias** **Sosiaalisesti älykäs**
Kannustava **Nopea** **Käytännöllinen** **Kauneudentajuinen**
Aurinkoinen **Rohkea** **Vahva** **Periksiantamaton**
Toiveikas **Päättäväinen**



Ilmaisuvoimainen Vaatimaton Itsesäätelytaitoinen Ahkera
 Ymmärtäväinen Henkinen Mukava Uskollinen Järkevä
 Oivaltava Hyvä kuuntelija Myötätuntoinen Ryhmätyötaitoinen
 Älykäs Luotettava Sisukas Utelias Optimistinen
 Kärsivällinen Anteeksiantavainen Joustava
 Viisas Sitoutunut Luottavainen Itsevarma
 Ajattelutaitoinen **Vahvuuksia 2/2** Idearikas Energinen
 Vakuuttava Näkökulmanottokykyinen Turvallinen
 Avarakatseinen Rehellinen Tarkka Innostuva
 Sovitteleva Auttavainen
 Arviointikykyinen Huolehtivainen Antelias Positiivinen Rauhallinen
 Lempeä Oppimistahtoinen Nopea Myötätuntoinen Kiitollinen
 Huumorintajuinen Monipuolinen Leikkisä Hauska
 Hyväksyvä



The background of the slide is a close-up photograph of autumn leaves. A large, bright yellow maple leaf is the central focus, with its veins clearly visible. It is surrounded by other leaves in shades of orange and red, some of which are blurred in the background. The overall lighting is warm and soft, creating a cozy, autumnal atmosphere.

Pariporina:

Millaisia vahvuuksia
sinulla on? Kerro
jostakin tilanteesta,
jossa olet vahvuuttasi
käyttänyt.

Itsekritiikki > < Itsemyötätunto

- Sairastuminen ja sen tuomat haasteet voivat lisätä itsekritiikkiä. (” Minun pitäisi pystyä tähän työhön, kuten ennenkin pystyin.” ”Minussa on vikaa.”)
- Huomio kiinnittyy virheisiin, epäonnistumisiin, tapahtuu vertailua aiempaan minään tai muihin
- Itsekritiikki lamaa ja lannistaa, itsemyötätunto lisää tyytyväisyyttä ja vahvistaa itsetuntoa



Itsemyötätunto

- 1. Tietoinen läsnäolo: Omien tunteiden huomaaminen ja hyväksyminen, kohtaaminen
 - Hyväksyä asiat, joita ei voi muuttaa
 - Muuttaa asioita, joihin voi vaikuttaa
- 2. Ystävällinen suhtautuminen itseeseen
 - Ei vertaile itseään muihin tai siihen, millainen oli ennen
 - Miten puhut ystävällesi ja miten puhut itsellesi
- 3. Ihmisuus/inhimillisuus
 - Et ole yksin vaan on muita, jotka jakavat samankaltaisia kokemuksia kanssasi
 - Elämässä on erilaista kärsimystä, kärsimys on ihmisyydessä yhteistä

Mistä saat lohtua -> salli se itsellesi



Itsemyötätuntotesti

- <https://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoumltaumlntuntosi.html>



Harjoitus

- Oivamieli: Myötätuntoinen käsi
https://oivamieli.fi/myotatatuntainen_kasi.php



Palaute tästä kerrasta



Mikä fiilis?



Lähteet

- Budde, Stenberg, Ritola, Gummerus, Haikola, Stenberg: Syövän varjosta mielen toipumiseen
- Itsemyötätunto. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/itsemyotatunto>
- Hätilä Johanna: Rintasyövän sairastamisesta ja hoidosta aiheutuneisiin kehollisiin muutoksiin. 2020
- Manka M-L., Bordi L.: Tosielämän työhyvinvointia. Ratkaisuja ja kokemuksia.
- Manka M-L. 2010. Tiikerinloikka työniloon ja menestykseen.
- Pedanet: 100 vahvuutta. <https://peda.net/varkaus/waltterin-koulu/kouluhyvinvointi/100-vahvuutta>
- Terveyskylä: Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista?
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>