



Hippu Pintilä

Työniloa- iloa työstä

Hippu Pintilä psykologi



<https://fi.linkedin.com/in/hippu-pintila>

Minulla on yli 20 vuoden kokemus organisaatioiden, henkilöstön ja yksilöiden kehittämisestä sekä organisaation sisällä että ulkopuolisena sparraajana. Olen innostava valmentaja ja taitava kuuntelija, enkä epäröi kysyä vaikeita kysymyksiä.

Koulutukseltani olen psykologi, ratkaisukeskeinen terapeutti, johdon ja esimiestyön työnohjaaja, personal trainer ja olen suorittanut myös opettajan pedagogiset opinnot. Olen myös mm. sertifioitu henkilöarvioija, uraohjaaja, Insights Discovery -valmentaja ja Mindfulness –ohjaaja CFM®. Parhailaan teen urheilupsykologin sertifioitumista.

Olen kiinnostunut ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä ihmisen kyvystä kehittyä ja uudistua.

hippu@kultahippuja.fi



Mikä tuottaa iloa työssä?

- Pohdi 3 asiaa, jotka sinulle tuovat iloa työssä ja käy lyhyt keskustelu vieruskaverin kanssa

Työn ilo ja työhyvinvointi

Työ merkitsee eri ihmisille eri asioita: työ on työtä, leivän ansaitsemista, uralla etenemistä, mahdollisuutta kehittyä tai kutsumusta.

Jokaiselle ovat arvokkaita:

- **Itsenäisyys:** työn itsenäisyys, ymmärrys muutosten asettamista vaatimuksista omalle työlle
- **Yhteenkuuluminen:** palaute, arvostus, ponnistelujen ja onnistumisten jakaminen, arkinen myönteinen vuorovaikutus, työ-perhe-käytännöt
- **Pärjääminen/onnistuminen:** työn tulosten näkeminen, omien vahvuuksien hyödyntäminen, monipuoliset mahdollisuudet hyödyntää osaamistaan ja kehittyä edelleen työssä
- Näiden rinnalle on noussut **työn merkityksellisyys ja merkityksen tunne.**

Työniloa lisää

Organisaatio

- selkiyttämällä käytäntöjä ja perustehtävää
- tiedostamalla/kuvaamalla organisaation tavoitteet ja arvomaailman
- pelisääntöjä sopimalla (karsitaan turhia ja stressiä lisääviä tekijöitä pois työn tekemisen tieltä)
- vaikuttamismahdollisuuksia lisäämällä
- johtamisen arvojen ja johtamistapaa kuvaamalla
- merkityksen kokemusten mahdollistaminen

Minä

- päivittäisten myönteisten tunteiden kokeminen lisää henkilökohtaisia voimavaroja
- ylläpidä optimismia tiukoissakin tilanteissa
- tue työtovereitasi ja anna apua tarvittaessa
- ota vastuu omasta käyttäytymisestä ja toiminnastasi – mitä tulee paikalle, kun sinä tulet
- anna anteeksi, päästä irti
- merkityksen kokemuksen hakeminen
- omien voimavarojen ylläpito
- itsetuntemus
- ratkaisujen tekeminen

Tunnista seuraavat

- Oletko oikeassa työssä / Mitä teet?
 - Oletko oikeassa työssä/ Miten teet työtäsi?
 - Oletko oikeassa työyhteisössä?
 - Mihin voit itse vaikuttaa?
 - Mihin et voi vaikuttaa?
- Mitä nämä tarkoittavat sinulle, miten työsi vastaa sinun motivaatiota?



16 elämän perusmotiivia

Valta (Vaikutus, menestys, saavutukset)	Riippumattomuus (Vapaus, Itsemääräämisoikeus)	Uteliaisuus (Tieto, totuus)	Hyväksyntä (Positiivinen omakuva)
Järjestys (Pysyvyys, organisointi)	Säästäminen (Omistaminen, kerääminen)	Kunnia (Lojaalisuus, moraalit)	Idealismi (Sosiaalinen oikeudenmukaisuus)
Sosiaaliset kontaktit (Ystävyys, toverit)	Perhe (Lapsista huolehtiminen)	Status (Arvovalta, varallisuus)	Kosto (Agressiivisuus, kilpailu)
Esteettisyys Romantiikka (Nautinto, kauneus)	Syöminen (Ruoka, ruoanlaitto)	Ruumiillinen aktiivisuus (Urheilu, liikunta)	Rauhallisuus (Pysyvyys, turvallisuus)

Henkinen kulutuskestävyys?


- Johtamistaidon ja sosiaalipsykologian professori Fred Luthans on luonut **henkisen kulutuskestävyyden** (positive psychological capital, PsyCap) käsitteen, joka kuvaa stressinsietokykyä ja sitä vahvistavia tekijöitä.
- Henkinen kulutuskestävyys tarkoittaa yksilön kykyä tehdä realistisia suunnitelmia ja konkreettisia tekoja niiden toteuttamiseksi.

Henkinen kulutuskestävyys syntyy:

- **realistisesta optimismista**
 - ✓ Omilla ponnisteluillani voin vaikuttaa siihen, miten asiat onnistuvat ja uskon, että vahvuuteni kantavat myös jatkossa. Huomioin, että epäonnistuminen voi johtua myös ulkoisista syistä, ja vastoinkäymiset ovat todennäköisesti tilapäisiä.
- **kestävyydestä vastoinkäymisten kohtaamisessa** (resilienssi /sinnikkyys),
 - ✓ Kohdatessani haasteita ja vastoinkäymisiä, en luovuta, vaan palaudun takaiskuista ja jatkan yrittämistä.
- **henkilökohtaisesta tehokkuudesta**
 - ✓ Luotan omaan kykyihini haastavienkin tehtävien suorittamisessa. Löydän ongelmatilanteissa ratkaisuja. Uskallan yrittää.
- **uskosta tulevaisuuteen**
 - ✓ Olen motivoitunut saavuttamaan tavoitteeni ja pystyn arvioimaan, millainen toiminta vie minua kohti tavoitettani. Jos en edisty toivomallani tavalla, kokeilen jotain toista keinoa.



Psykologian professori Martin Seligman on tutkimustensa pohjalta esittänyt, että yksilön kyky sietää vastoinkäymisiä ja siten menestyä, on selitettävissä tämän kyvyllä selittää itselleen syyt kohtaamilleen vastoinkäymisille.

A high-angle, wide shot of a massive, curling ocean wave. The water is a vibrant turquoise color, and the wave's face is steep and textured with white foam. A lone surfer is visible at the base of the wave's barrel, appearing small against the scale of the water. The sky above is a pale blue with soft, white clouds. The overall mood is one of awe and the power of nature.

***You can't stop the waves, but you can
learn to surf.***

Jon Kabat-Zinn

Kiitos ja hyvää jatkoa!



Hippu Pintilä, 040-7780911
hippu@kultahippuja.fi

”Ruoki kukkasia, älä rikkaruohoja”

John Henden

*Se kasvaa, mihin huomio
kiinnitetään.*

*Älä moukaroï heikkouksia, rakenna
vahvuuksille, kehitä taitoja ja ole
toiveikas!*