

Itsensäjohtamisen valmennus – Oman hyvinvoinnin johtaminen

Gofore, 30.1.2020



MILLA HUITTI
Twitter: huittimiia
Instagram: mii.huitti
WWW.MIIAHUITTI.FI
WWW.STRESSIKUPLA.FI

Tulevien valmennustemme aiheita



Oman hyvinvoinnin ja
stressin hallinta



Toimintamallimme
työssä ja hyvä ilmapiiri



Ajankäytön
johtaminen, priorisointi

Tavoitteemme tänään

- ▶ Ymmärtää stressireaktiota
- ▶ Stressi – Burnout – Masennut > Miten ennaltaehkäistä? Mitä merkkejä seurata?
- ▶ Arkipäivän palautumisen keinoja
- ▶ Oman hyvinvoinnin johtamisen keinoja
- ▶ Työkaluja, harjoituksia, keskustelua
- ▶ Ollaan vakavan asian äärellä, mutta rennosti

Miksi tarvitsemme oman itsemme johtamisen työkaluja?

- ▶ Työelämän vaatimukset kasvavat
- ▶ Informaatiotulva kasvaa
- ▶ Tuottavuuden ja laatutason vaatimukset kasvavat
- ▶ Työelämä vaatii luovuutta, tehokkuutta ja tuottavuutta
- ▶ Keskeytykset lisääntyvät
- ▶ Jatkuva kiire
- ▶ Jatkuva muutos
- ▶ Itsensä kehittämiselle lisääntyvä tarve

Hengittäminen

- ▶ **Hengittäminen** on yksinkertaisin rentoutumiskeino ja auttaa välittömästi!
- ▶ Stressihengitys nopeaa ja pinnallista, rentoutuneena syvää ja hidasta
- ▶ Hidas hengitys aktivoi vagushermon, joka on yhteydessä sydämeemme, keuhkoihimme ja ruuansulatusjärjestelmäämme.
- ▶ **Hidastaa sympaattista hermostoamme ja lievittää taistele tai pakene -reaktiota.**

HARJOITUS #1



Pidennetty uloshengitys hidastaa sydämen sykettä



Säännöllisesti toistettuna normalisoi stressihormonien määrää, auttaa palautumaan stressistä, lisää energiaasi.



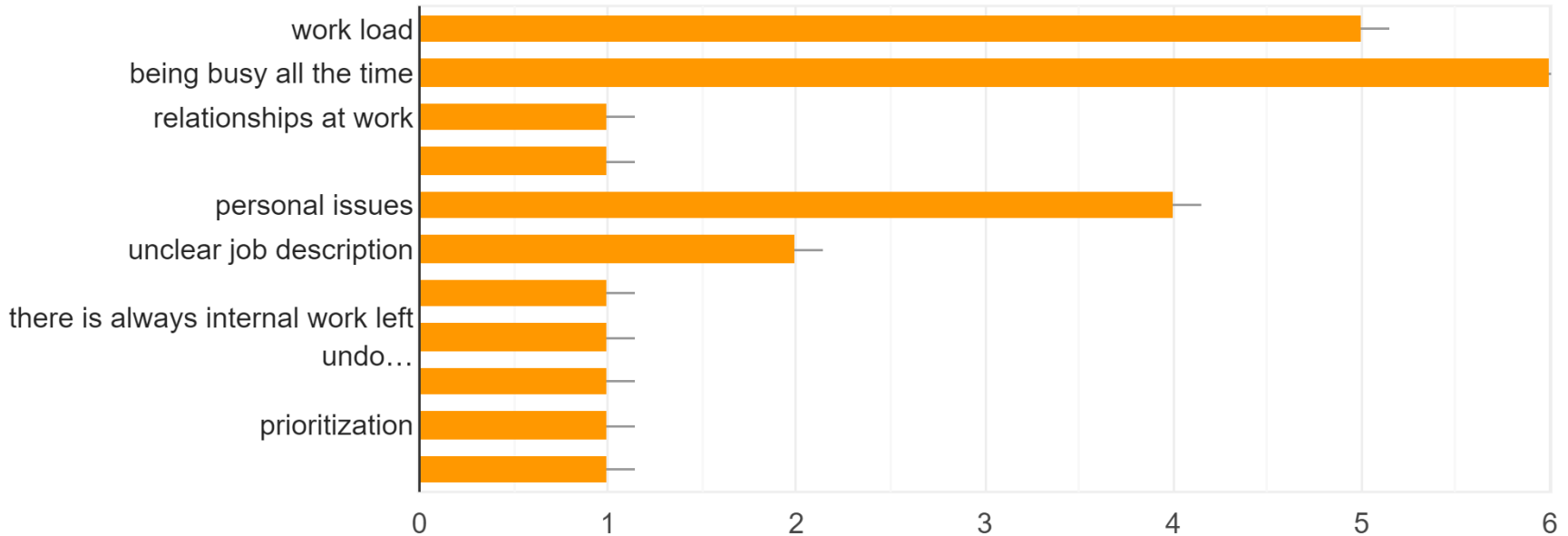
Käytössä ammattisotilailla, huippu-urheilijoilla suorituskyvyn parantamisessa

Itsensä johtaminen ammattilaisena

- ▶ Omat voimavarat
- ▶ Tietoisuus omista uskomuksista, ajatuksista ja tunteista, jotka ohjaavat toimintaasi
- ▶ Tavoitteellisuus arjessa
- ▶ Ymmärrys omasta ajankäytöstä ja työtavoista, toiminnasta
- ▶ Stressin ja muutoksen hallinta
- ▶ Halukkuus muuttua tarvittaessa

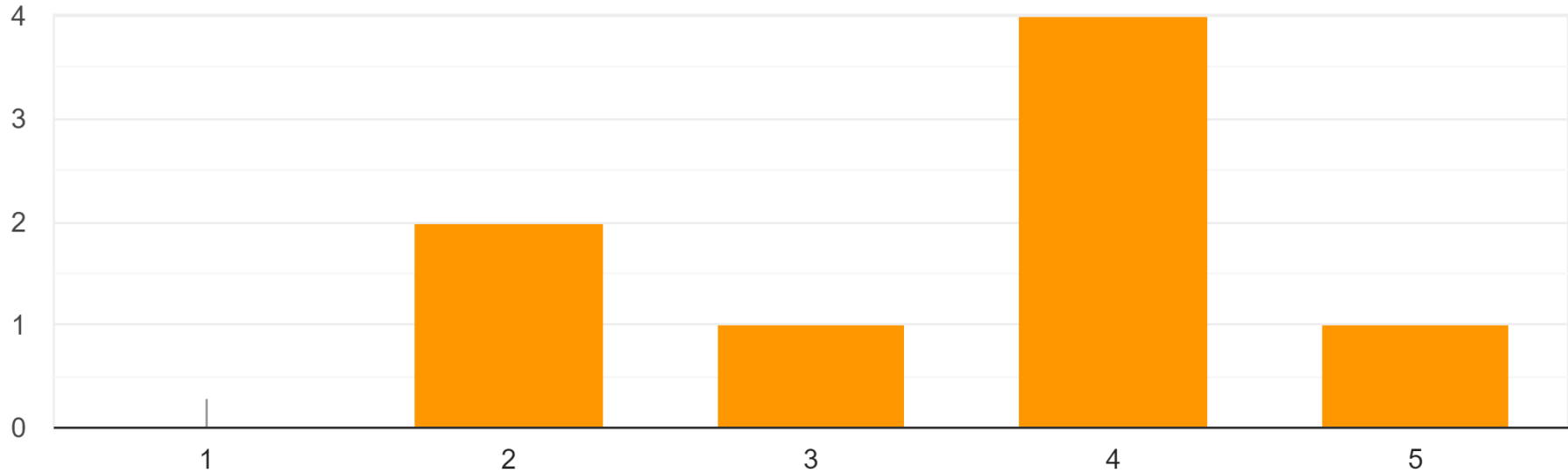
What burdens you the most at the moment?

8 vastausta



Please, rate your current stress level on a scale of 1-5

8 vastausta



Mitä stressireaktiossa tapahtuu?



- ▶ Stressi on tahdosta riippumaton, automaattinen reaktio uhkaavaan tilanteeseen.
- ▶ Aivot lähettävät viestin sympaattiselle hermostolle, joka aktivoituu sekä lisämunuaisille. Viestien ansiosta kehoon alkaa erittyä mm. adrenaliinia ja kortisolia
- ▶ Seuraa ylivirittyminen; sydämen sykkeen nopeutuminen, hikoilu ja lihasten jännittyminen. Tarkkaavuus rajautuu, ja keskitymme vain olennaiseen, selviytymiseen.

Stressireaktio

Kehon luonnollinen **reaktio sopeutumista vaativaan** tilanteeseen.

Perimmäinen tarkoitus on **valmistaa keho** fyysiseen toimintaan uhkaa vastaan ja saattaa elimistä valmiustilaan.

Sympaattinen hermosto aktivoituu stressistä - fyysisestä, emotionaalisesta ja kognitiivisesta kuormituksesta

Taistele tai pakene -reaktio

Stressi ei ole
pelkästään
pahasta

Stressi on tarpeellista ja
sopiva määrä pitää meidät
virkeänä, motivoituneena ja
hyväntuulisena

Hyvä stressi – paha stressi –
**Myös innostuksesta tulee
palautua!**

Mitä stressi
on?

Stressireaktio on
aivojen tulkinta
tilanteesta

Jopa 90 % stressistä
tiedostamatonta

MIELEN KAKSOISRAKENNE



TIEDOSTAMATON MIELI 11 200 000 BIT/S

TIETOINEN MIELI 40 BIT/S

Pitkittynyt stressi vaikuttaa monella tasolla

Tunnetasolla: jännitys, viha, masennus, pinna kiristyy, ihmissuhteiden ristiriidat lisääntyvät, työtyytyväisyys heikkenee. Pitkittyessään uupumusriski!

Kognitiivisella eli ajattelun tasolla: vaikeuttaa päätöksentekokykyä, aiheuttaa avuttomuutta, muistihäiriöitä ja oppimishäiriöitä, kyynisyys, syyttely

Fyysisellä tasolla: vastustuskyvyn heikkeneminen, työtapaturmat, sairauspoissaolot, jopa työkyvyttömyys

Pitkittynyt stressi vaikuttaa monella tasolla



Motivaation tasolla:

innottomuus, aloitekyvyttömyys,
välinpitämättömyys,
työmotivaatio heikkenee



Käyttäytymisen tasolla:

elämäntavat rapautuvat,
eristäytyminen ryhmästä,
heikentää suorituskkyä

Stressin kustannukset

- ▶ Stressi aiheuttaa **lähes puolet kaikista menetetyistä työpäivistä**, joiden hinta tuottavuuden laskuna Euroopassa on 136 miljardia euroa.
- ▶ Työperäinen stressi aiheuttaa välillisesti ja välittömästi ainakin **miljardin euron kulut Suomessa vuosittain.** - Tampereen yliopiston dosentti Marja-Liisa Manka.
- ▶ **Joka neljäs työntekijä kokee työuupumusta Suomessa**

Haitallisen stressin oireita ovat esimerkiksi



kireys, jännittyneisyys ja lyhytpinnaisuus



unihäiriöt



oman terveyden ja harrastusten laiminlyönti



liikunnan väheneminen



lisääntynyt alkoholinkäyttö



mielialamuutokset ja näköalattomuus



motivaation puute

Stressi voi johtaa työuupumukseen

- ▶ **Jatkuva määrällinen tai laadullinen ylikuormitus** työssä voi johtaa työuupumukseen, ja siihen voi lopulta liittyä myös masennus.
- ▶ Inhimillinen kärsimys
- ▶ Taloudelliset kustannukset
- ▶ Myös fyysisen sairastumisen riski kohoaa stressin kroonistuessa



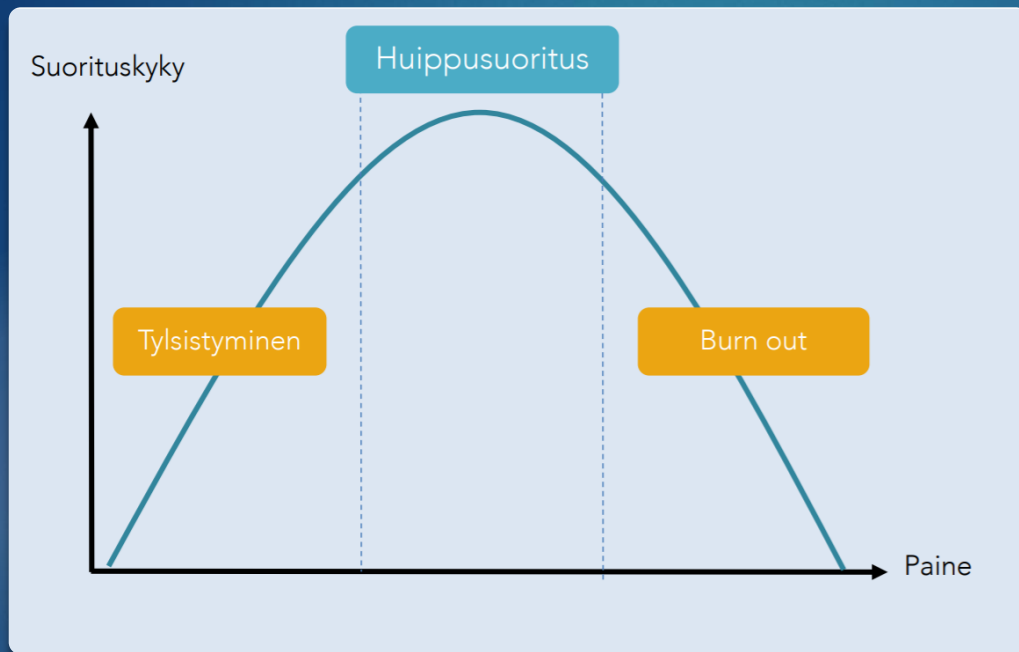
Kuka
tahansa
voi uupua!

Tunnista uupumuksen oireet ajoissa!

- ▶ Oireet yksilöllisiä!
- ▶ Kehittyy yleensä pitkän ajan seurauksena ja totumme oireisiin liian helposti.
- ▶ Tarkkaile itsessä ja työkavereissa kolmea kriittisintä oiretta (Työterveyslaitos)
 - ▶ **Jatkuva väsymys: ajatus ei kulje, eikä edes viikonloppu palauta, unihäiriöt, ahdistuneisuus**
 - ▶ **Asennemuutos työtä kohtaan: kyyninen ja toivoton asenne**
 - ▶ **Asennemuutokset itseä kohtaan: ammatillinen itsetunto alenee**

Palautuminen

Se onnistuu parhaiten,
joka palautuu parhaiten!



Huippusuoritus
syntyy
sopivasta
määrästä
stressiä!

Palaututko riittävästi?



Vain puolet työkäisistä palautuu arjessaan riittävästi (YLE 9/2018)



Fysiologinen: elimistö palaa takaisin perustasolle stressin aiheuttamasta virittyneisyydestä.



Psykologinen: työntekijä itse kokee olevansa kykenevä jatkamaan taas työtään.



Palautumisongelmat lisäävät työuupumuksen riskiä!



95% palautumisesta tapahtuu unen aikana.

HARJOITUS #2

LÄSNÄOLOHARJOITUS

- ▶ Google, Ford, YK, SAP, Accenture, Helsingin kaupunki, Valtiovarainministeriö, Orion mm. käyttävät.
- ▶ "Tärkein asia harjoituksissa johtajien parissa on, että se tekee johtajista tehokkaampia. Se auttaa johtajia keskittymään ja tulemaan paremmin toimeen ihmisten kanssa." KL
- ▶ Tietoinen **läsnäoloharjoitus** on nopea keino palauttaa itsesi tähän hetkeen ja rauhoittaa ajatukset.
- ▶ Aloita muutamasta minuutista kerrallaan.
- ▶ Muista säännöllisyys
- ▶ Tee harjoittelusta mahdollisimman helppoa sinulle

Pysähtyminen,
mielen
tyhjentäminen



Auttaa lievittämään stressiä



Auttaa parantamaan keskittymistä



Parantaa muistia



Selkeyttää ajatuksia



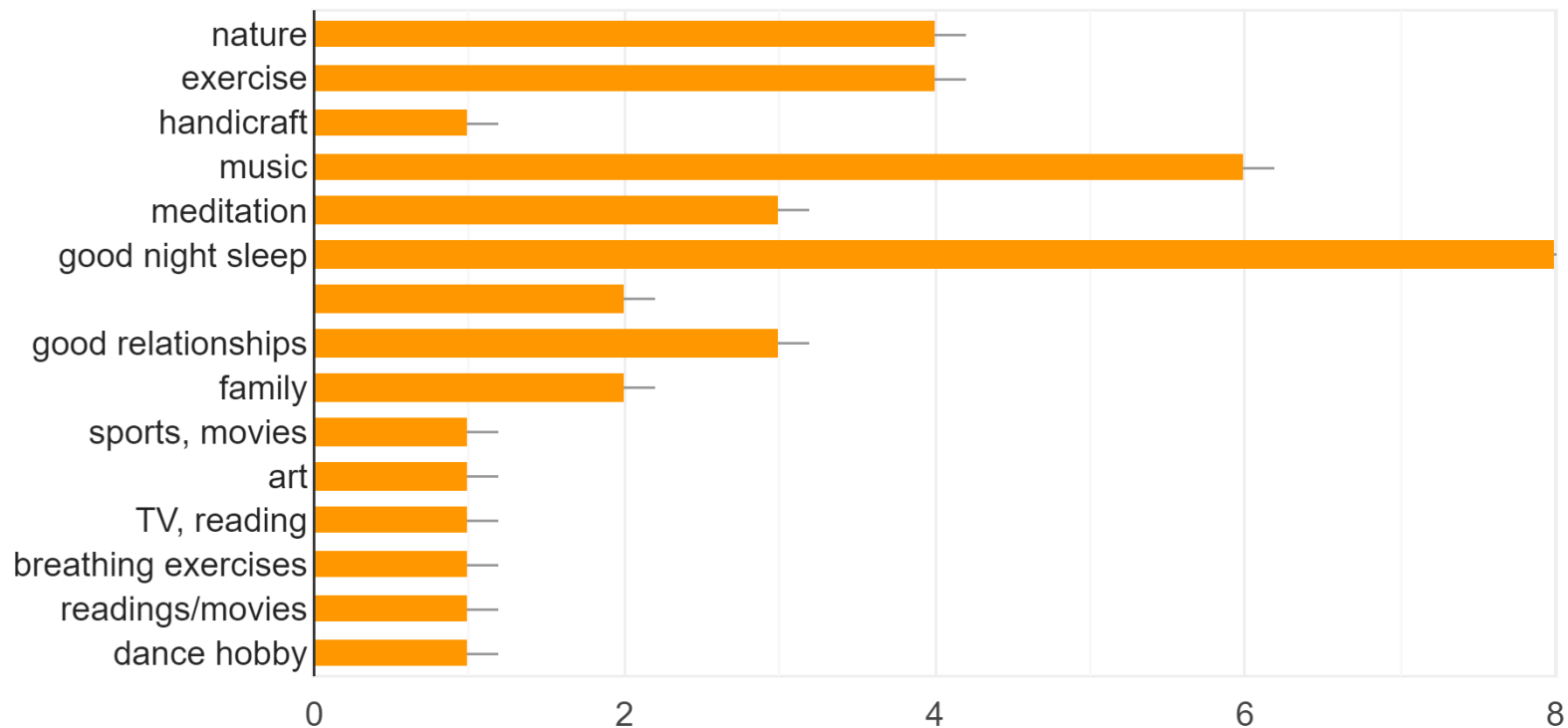
Auttaa itsehillinnässä



Kehittää itsetuntemusta – itsensä johtaminen!

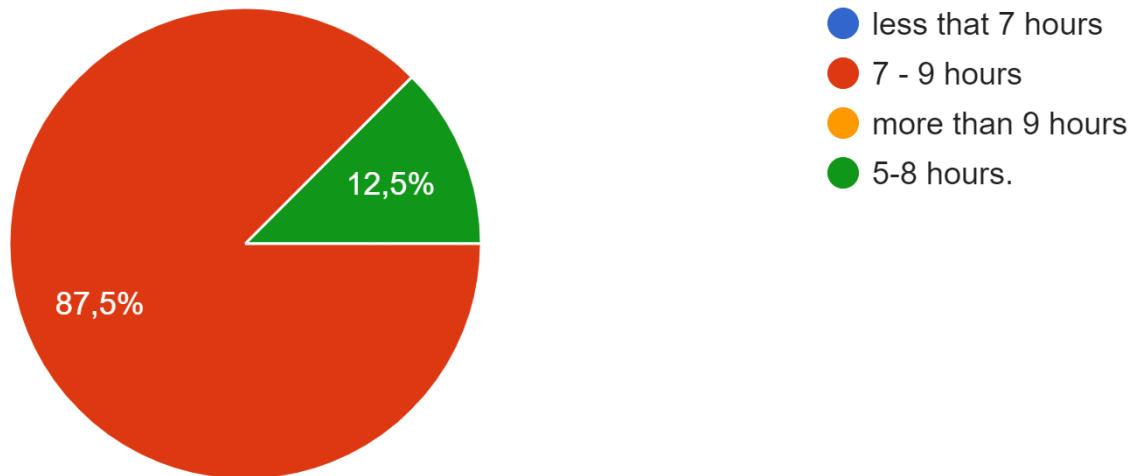
What are you means for recovery at the moment?

8 vastausta



How much sleep do you usually get?

8 vastausta



keinoja stressin lievitykseen ja palautumiseen

Hyvä ja riittävä
uni

Sopiva liikunta

Hyvä,
säännöllinen
ravinto

Luonto

Hyvät
ihmissuhteet

Kosketus,
halaus,
hieronta

Mieluiset
harrastukset

Kylmäaltistus

Omat rajat

Sauna

Stressinhallinta-
harjoitukset

Miten menestyä ja onnistua?

"Menestys on hyvinvoinnin sivutuote."

Aki Hintsa, formulalääkäri

"Onnellisuus ei ole menestyksen seuraus vaan sen edeltäjä!"

Emma Seppälä, tohtori ja onnellisuustutkija
Stanfordin yliopisto

Onnellisuuden ja menestyksen avaimet

1. **Elä hetkessä!** Älä suunnittele jo seuraavaa.
2. **Ammenna lannistumattomuudestasi!** Auta hermostoasi palautumaan ja vähennä stressiä.
3. **Pidä yllä energiaasi!** Pysy tyynenä ja rauhallisena.
4. **Älä tee mitään!** Järjestä aikaa laiskottelulle ja hauskanpidolle. Tauota!
5. **Ole hyvä itsellesi!** Osoita myötätuntoa itsellesi. Kohtele itseäsi lempeästi
6. **Osoita myötätuntoa muille!** Tue toista! Tsemppaa ja kiitä.

lähde: Emma Seppälä: Elä onnellisemmin!

Miten stressiä voi mitata?

✓ Itsearviointi, esim. Työterveyslaitoksen testit



Firstbeat –analyysi, 3 vrk (HRV).



Oura –sormus (HRV)



Moodmetric –sormus (EDA)



Emfit -unianturi

Työkaluja avuksesi



HeadSpace App, Calm App



Oivamieli App tai oivamieli.fi



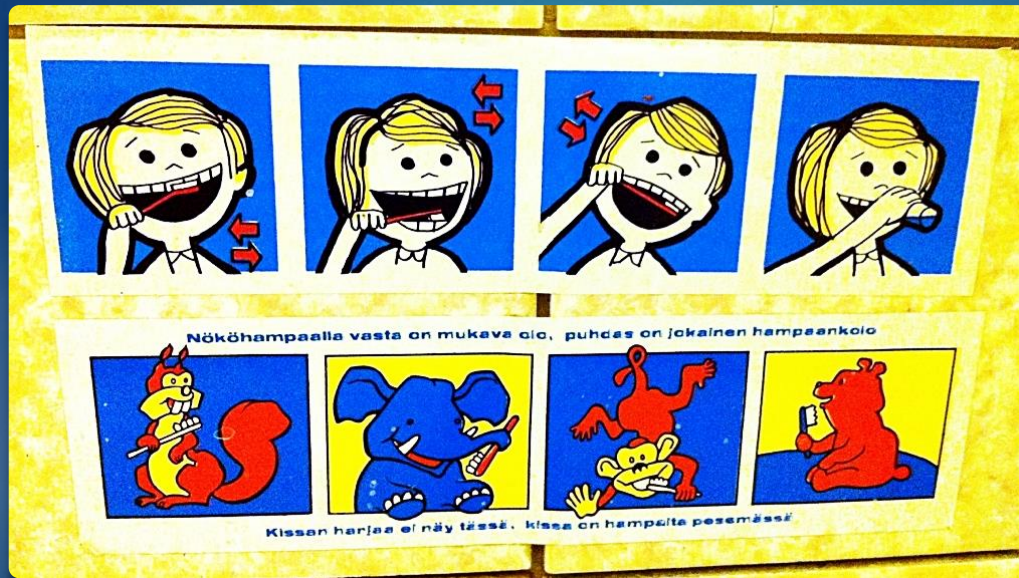
Mindfulness App by Leena Pennanen



Rentoutusmusiikki ohjatut meditaatiot esim. Youtube



Mielenterveystalo.fi: testejä ja itsehoito-ohjeita



Hoida stressiäsi
kuten hoidat
hampaitasi!

TÖKALU #3

KOLMEN MINUUTIN HARJOITUS

- ▶ Ajattele asiaa, joka vaivaa sinua
- ▶ Miltä sinusta tuntuu, kun ajattelet asiaa?
- ▶ Missä kohtaa kehoa tunnet tunteen?
- ▶ Totea, että tätä asiaa haluat nyt lievittää
- ▶ Laita kädet sydämen päälle ja hengitä syvään, pidä minuutin ajan. Laita kädet otsan päälle, hengitä syvään, pidä minuutin ajan. Laita kädet pään päälle, hengitä syvään ja pidä minuutin ajan. Samanaikaisesti ajattele asioita, joista olet kiitollinen.

Tehtävät ensi kerraksi

- ▶ Ota jokin stressinievityskeino käyttöösi.
- ▶ Aseta sille tila kalenteriisi ja tee ainakin kerran päivässä.
- ▶ Kirjaa tuntemuksiasi/kokemuksiasi päiväkirjaan
- ▶ Kahden viikon kuluttua välikysely.
- ▶ Keskustellaan seuraavalla kerralla yhdessä.

- ▶ Stressi tarttuu, mutta niin tarttuu myös hyvä olo!

Kirjasuosituksia



Aki Hintsa: Voittamisen anatomia



James Clear: Atomic Habits



Emma Seppälä: The Happiness Track



Saku Tuominen: Juu ei – pieni kirja priorisoinnista



Shawn Achor: The Happiness Advantage

Kiinnostavia artikkeleita

- ▶ Why some people get burned out and some don't? https://hbr.org/2016/11/why-some-people-get-burned-out-and-others-dont?utm_source=linkedin&utm_medium=social&utm_campaign=hbr
- ▶ Kannatko mummosi taakkaa: <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/kannatko-mummosi-taakkaa-historian-tutkiminen-vapauttaa>
- ▶ Tunnekartta näyttää tuntemusten paikan kehossa: <https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/tunnekartta-nayttaa-tuntemusten-paikan-kehossa>
- ▶ Puolet työkäisistä ei palaudu arjessa riittävästi: <https://yle.fi/uutiset/3-10422069>
- ▶ How to say no like a boss <https://emmaseppala.com/how-to-say-no-like-a-boss-a-primer-in-self-compassion/>

