

Itsensäjohtamisen valmennus – Työpaikan ihmissuhteet ja omat toimintamallit

Gofore, 8.9.2020



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

Teitkö jotain
muutoksia?



Jos muutit jotain, mitä
huomasit?



Mikä olisi auttanut
tekemään muutoksen?

”Hulluutta on se, että
tekee samat asiat
uudelleen ja uudelleen ja
odottaa eri tuloksia.”

- Albert Einstein

Tulevien valmennustemme aiheita



Oman hyvinvoinnin ja
stressin hallinta



Toimintamallimme
työssä ja hyvä ilmapiiri



Ajankäytön
johtaminen, priorisointi

Tavoitteemme tänään



Tietoisuus omista
toimintamalleista



Tietoisuus omista ajatuksista,
tunteista ja reagointitavoista



Kommunikaation kehittämistä

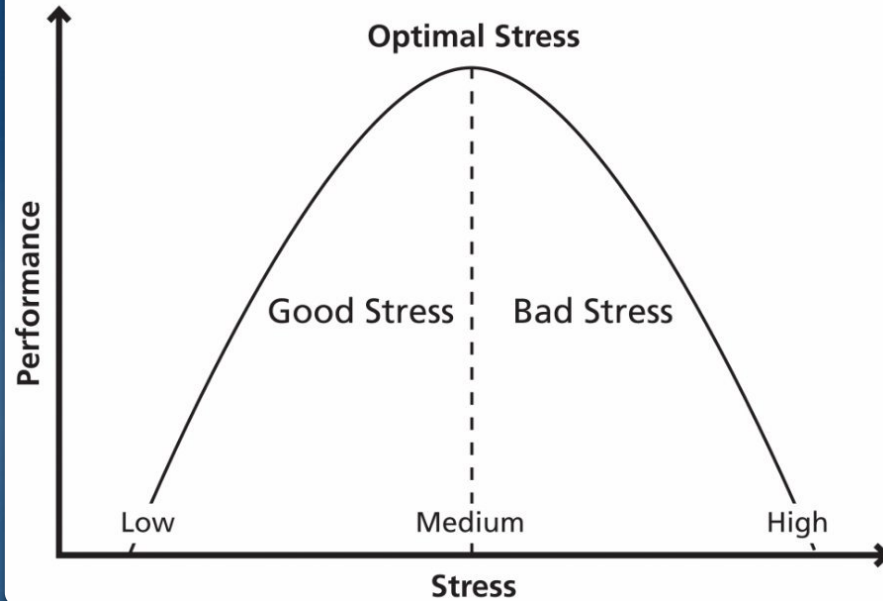


Työkaluja ja keskustelua

Neliöhengitystekniikka



The Yerkes-Dodson Law



Yerkes-
Dodsonin
laki

Itsensä johtaminen ammattilaisena

- ▶ Omat voimavarat ja itsetuntemus
- ▶ Tietoisuus omista uskomuksista, ajatuksista, ja tunteista, jotka ohjaavat toimintaa
- ▶ Työn tavoitteellisuus
- ▶ Oman ajankäytön ymmärtäminen ja työtapojen ymmärtäminen
- ▶ Stressin ja muutoksen hallinta
- ▶ Halu muuttua tarvittaessa

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. Tauko on oikeasti tauko!
5. **Ole hyvä itsellesi!** Osoita myötätuntoa itsellesi. Kohtele itseäsi lempeästi
6. **Osoita myötätuntoa muille!** Tue toista! Tsemppaa ja kiitä.

lähde: Emma Seppälä: Elä onnellisemmin!

Uskomusten ja ajatusten voima



Suuri osa stressistä on tiedostamatonta!



**Asiat eivät järkytä meitä vaan
suhtautumisemme niihin. - Epiktetos**



Suurin voima stressinhallinnassa on sillä,
miten asennoidumme ja reagoimme.



Voimme vaikuttaa itse
asenteeseemme ja reagoititapaamme.

Mikä on sinua
eniten
kuormittava
uskomuksesi
tai
ohjelmointisi?



Täydellisyydentavoittelu?



Jatkuva suorittaminen?



Riittämättömyyden tunne?



Syyllisyyden tunne?

Mistä
uskomuksemme
tulevat?



Suuri osa uskomuksista
muodostetaan
lapsuudessamme



Elämäkokemukset ja
kriisit muokkaavat



Taakkasiirtymät suvun
historiassa vaikuttavat

MIELN KAKSOISRAKENNE



TIEDOSTAMATON MIELI 11 200 000 BIT/S

TIETOINEN MIELI 40 BIT/S

MANFRED ZIMMERMANN



HARJOITUS #2

MIELIKUVA

- ▶ **Mielikuvaharjoittelu** on keino tyhjentää ja rauhoittaa mieli ja opettaa aivoille uusia tapoja reagoida ei-toivotun tavan sijaan tai huippusuorituksen aikaansaamiseksi.
- ▶ Käytössä huippu-urheiljoilla mm. ammattigolfareilla, jalkapalloilijoilla ja mäkihyppäjillä.
- ▶ Mitä voimakkaammin eläydyt ja tunnet onnistumisen tunteita, sitä tehokkaampi harjoitus on.
- ▶ Mielen harjoittamisessa olennaista on säännöllisyys.

Stressi
vaikuttaa
työpaikan
ihmissuhteisiin!



Lisää väsymystä



Vähentää myötätuntoa, kykyä
ja halua asettua toisen asemaan



Olemme selviytymistilassa



Vähentää iloa ja innostusta

Työpaikan ihmissuhteet

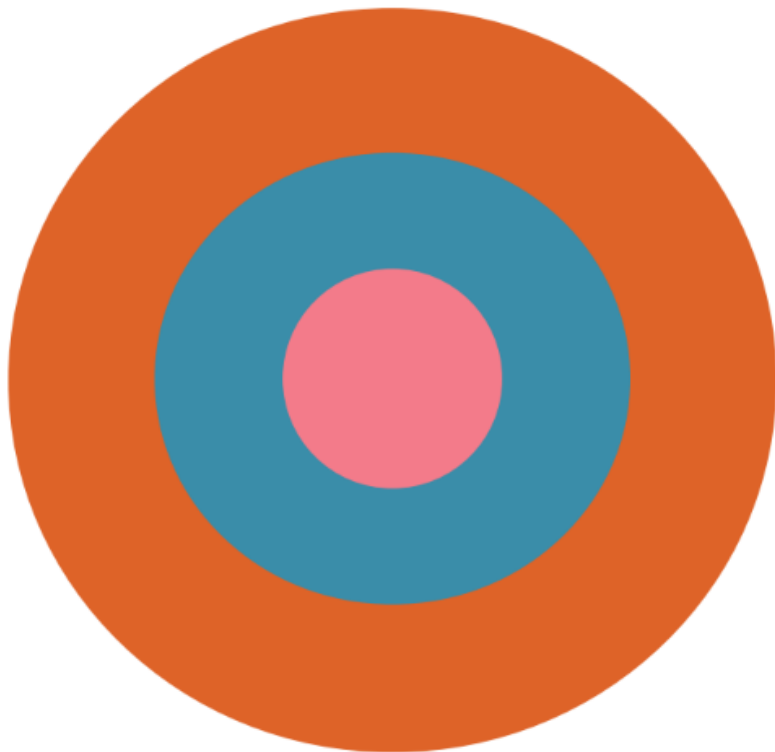
Mistä erimielisyydet usein syntyvät?

- ▶ Erilaiset tarpeet ja motivaatiot
- ▶ Erilaiset tavat tehdä töitä ja reagoida
- ▶ Oletukset/Ajatukset/Tulkinnat
- ▶ Väärinkäsitykset
- ▶ Pelkäämme ottaa asioita puheeksi, kysyä apua.
- ▶ Henkilökemioiden ei pitäisi vaikuttaa työilmapiiriin.

Käyttötymismallit työpaikalla

MILLAINEN KÄYTÖS ANTAA ENERGIAA? MIKÄ VIE ENERGIAA?

VAIKUTTAMISEN KOLME KEHÄÄ



Asiat, joihin voin vaikuttaa ja joista voin itse päättää (ajatukset, suhtautuminen, teot)

Asiat, joihin voin vaikuttaa, mutta joista en voi päättää

Asiat, joihin en voi vaikuttaa ja joista en voi päättää

Näkökulman vaihtamisen taito




Toiminta – Voisinko
toimia toisin?



Tunne – Voisinko
valita tuntea toisin?



Ajatus – Voisinko
valita ajatella toisin?



"Ajattelusi paljastaa, miten tulkitset nykyiset olosuhteesi – minkä merkityksen niille annat. Keskeinen tapa lisätä positiivisuuttasi on siis löytää positiivisia merkityksiä useammin päivittäisissä elämäntilanteissa."

BARBARA FREDRICKSON, 2009

Mitä tuot
mukanasi
kun saavut
työpaikalle?



Käyttäydytkö niin kuin
toivot toistenkin
käyttäytyvän?



Annatko muille sitä,
mitä oletat heidän
antavan sinulle?

Myötätunto
antaa lisää
energiaa

Suhtaudu itseesi
myötätuntoisesti. Puhu
itsellesi, kuin puhuisit
parhaalle ystävällesi.

Osoita myötätuntoa
muille! Kannusta ja kehu.

Kuinka suhtautua itseesi myötätuntoisemmin?

- ▶ Kiinnitä huomiota siihen, miten puhut itsellesi
 - ▶ Kirjoita itsellesi kannustava kirje erityisesti hankalalla hetkellä.
 - ▶ Kehitä myötätuntoinen vahvistava lause, jota toistat itsellesi hankalissa tilanteissa.
 - ▶ Harjoita kiitollisuutta päivittäin.
- ▶ Kirstin Neff: Itsemyötätunto


Rakastavan ystävällisyyde n harjoitus#3

- ▶ Lisää positiivisia tunteita & vähentää kielteisiä tunteita
- ▶ Lisää sosiaalisen yhteenkuuluvuden tunnetta ja rauhoittaa hermostoa
- ▶ Lievittää migreeniä, kroonista kipua, posttraumaattisia stressioireita, skitsofreniaa
- ▶ Aktivoi empatian ja tunnekäsittelyn aivoalueita
- ▶ Lisää aivojen harmaata massaa (tunteiden säätely)
- ▶ Rauhoittaa hengitystä
- ▶ Hidastaa ikääntymistä
- ▶ Tekee sinusta avuliaamman
- ▶ Lisää myötätuntoa, empatiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta
- ▶ Vähentää ennakkoluuloja toisia kohtaan
- ▶ Vähentää itsekiittisyyttä
- ▶ Toimii pieninä annoksina ja vaikutukset kestävät pitkään

Työyhteisötaidot



- ▶ Käytös ja toiminta ratkaisukeskeistä ja myönteistä
- ▶ Muutoksiin suhtautuminen mahdollisimman neutraalia tai myönteistä
- ▶ Sovitusta kiinni pitäminen ja luottamus
- ▶ Kunnioittava ja tasapuolinen kohtelu
- ▶ Palautteenanto
- ▶ Toisten huomioiminen; kiitos, anteeksi, ole hyvä
- ▶ Vaikeiden asioiden esille ottaminen
- ▶ Asioiden käsitteleminen asianomaisten kanssa

- 
- ▶ Miten toimit jos työkaveri käyttäytyy epäasiallisesti?

Kaikki tunteet ovat OK



- ▶ Omista tunteista tietoiseksi tuleminen on tärkeä osa itsetuntemusta ja oman itsensä johtamista.
- ▶ Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen lievittää stressiä välittömästi.
- ▶ Hyväksy, että jokainen tunne on tärkeä ja se antaa sinulle tärkeää tietoa? Mikä on tunteen viesti?
- ▶ Tunteita voi ilmaista rakentavasti

Tarinat, joita kerromme aiheuttavat meille eniten stressiä

Byron Katie, The work, Four questions
Tool #4
[See videos on Youtube](#)



1. Onko se totta? (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry kysymykseen 3.)



2. Voitko olla avian varma, että se on totta? (Kyllä tai ei.)



3. Miten reagoit, kun uskot tuon ajatuksen?



4. Mitä olisit ja mitä tuntisit ilman tuota ajatusta?



[Judge Your Neighbor worksheet \(ENG\)](#)
[Tuomitse lähimmäisesi -lomake](#)

Kirjasuosituksia

Camilla Tuominen: Leading Emotions

[Gofore Podcast](#) on emotions by Camilla

Camilla Tuominen: Tunnekuvakirja

Carol Dweck: Mindset

Byron Katie: Loving What Is

Brené Brown: Dare to Lead

Brené Brown: Rising Strong

Kirstin Neff: Itsemyötätunto

Antti S. Mattila: Näkökulman vaihtamisen taito

Antti S. Mattila: Onnentaidot

Seuraavaa kertaa varten

- ▶ **Seuraa työaikaasi!** Tee seuranta ainakin kahden päivän ajalta. Huomioi myös mahdollisesti työajan ulkopuolella tekemäsi työ!
- ▶ Ota tavoitteeksesi tehdä jokin pieni muutos arkeen stressiä lievittämään
- ▶ Tarkkaile **toimintamallejasi**
- ▶ Tarkkaile **ihmissuhteitasi ja reagointitapojasi**