

Itsensäjohtamisen valmennus – Työpaikan ihmissuhteet ja omat toimintamallit

Gofore, 11.5.2021



MILLA HUITTI
Twitter: huittimiia
Instagram: miia.huitti
WWW.MIAHUITTI.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

Tavoitteemme tänään



Tietoisuus omista
toimintamalleista



Tietoisuus omista ajatuksista,
tunteista ja reagointitavoista



Kommunikaation kehittämistä



Työkaluja ja keskustelua

Stressi
vaikuttaa
työpaikan
ihmissuhteisiin!



Lisää väsymystä



Vähentää myötätuntoa, kykyä
ja halua asettua toisen asemaan



Olemme selviytymistilassa



Vähentää iloa ja innostusta

Työpaikan ihmissuhteet

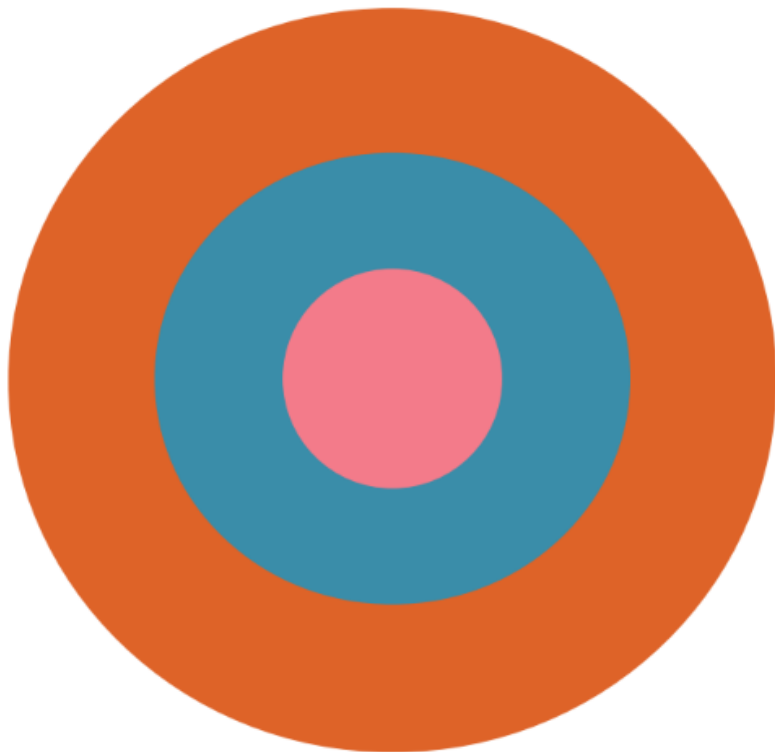
Mistä erimielisyydet usein syntyvät?

- ▶ 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

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

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

Eckhart Tolle: Läsnäolon voima

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**