

Työnilo – miten huolehdin jaksamisestani?



- Valittamisesta vaikuttamiseen
- Myönteisyys mahdollistajana
- Reseptiikkaa



Kauppalehti

TORSTAINA
21. HELMIKUUTA 2013

IRTONUMERO 2,60€, TILATTUNA 1,35€/PV N:O 37 / 20
WWW.KAUPPALEHTI.FI / MOBIILI: M.KL.FI / APP.KAUPPALEHTI.
PERUSTETTU VUONNA 18

LAURI OLANDER



Hankala olla optimisti

Valittajien kuoro

- ”Miksi tietokoneeni on niin kovin hidas / Ja hiuksetkin on tänään miten sattuu. / Vessapaperirulla on aina väärinpäin. / Olen väsynyt./ Minulla on ikävä esimies./ Minulla on mahdoton alainen.”

<http://www.youtube.com/watch?v=ATXV3DzKv68>
<http://www.complaintschoir.org/news.html>

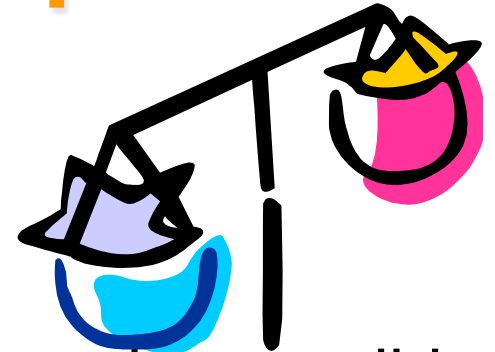


**500 valitusta
uusimmalla
kuorolla
Brasiliassa**

Näkökulman vaihdos tarpeen



- Voimavaralähtöinen työhyvointimalli – huomio työn ja yksilön voimavaroihin ja niiden lisäämiseen, ei vain siihen, mikä on huonosti ja rikki.



”Opitusta avuttomuudesta opittuun avuliaisuuteen.”
M. Seligman

Mikä lisää voimia ja mikä vie voimia?

- työn itsenäisyys,
- työn haasteet ja
- mahdollisuus toteuttaa itseään työssä
- ✓ johtamiseen ja hallintaan menevä aika
- ✓ suuri työtaakka
- ✓ tunne siitä, että on koko ajan sidottu työhön
- ✓ taloudellinen vastuu

Yrittäjät tyytyväisempiä työhönsä kuin palkkatyössä olevat: **mielenkiintoinen työ** selittää 58 prosenttia yrittäjien ja palkkatyöläisten välisistä eroista työtyytyväisyydessä ja **työn itsenäisyys** 35 prosenttia. Sen sijaan palkka, työn varmuus ja ylenemismahdollisuudet työssä selittävät vain vähän työtyytyväisyyden eroja. (Benz & Frey 2008.)

Näkökulman vaihdos: "Murinalaatikosta hyvän mielen laatikkoon"



Herrasmannin päiväkoti, Lahti

Myönteiset tunteet laajentavat havaitsemistamme



Myönteiset tunteet

Uudet ajatukset,
teot, suhteet

Rakentavat kestäviä
henkilökohtaisia voima-
varoja (sos. tuki, sitkeys,
luovuus, taidot ja
osaaminen)

Hyvä terveys,
onnellisuus
positiivisesti
poikkeava
käyttäytyminen

Cohn & Fredrickson, 2009

Miten synnyttää voimavaroja?

(N=139)

- päivittäisten myönteisten tunteiden kokeminen lisää henkilökohtaisia voimavaroja
- It-alan yritys Compuware Corporation, alku- ja lopputestaukset
- puolet tutkituista harrasti rakastavan ystävällisyyden meditaatiota (LKM) päivittäin, tähän annettiin alussa opetusta kuusi X 60 min.,
 - ✓ se sisälsi ryhmämeditaatiota,
 - ✓ edellisen viikon kehityksen seuraamista ja
 - ✓ miten siirtää meditaatio arkeen ohjeistettiin tekemään harjoituksia vähintään 5 päivänä viikossa
- päivittäinen raportointi 9 viikon ajan, jossa osallistujat kertoivat tunteistaan ja edellispäivän meditaatiostaan
- koeryhmä ja kontrolliryhmä, joiden tiedollisia, sosiaalisia, psykologisia ja fysiologisia voimavaroja seurattiin

Tulokset- elämäntyytyväisyys kasvoi

- Päivittäin seurattiin positiivisia emootioita: huvittuneisuus, kunnioitus, tyytyväisyys, ilo, kiitollisuus, toiveikkaus, kiinnostuneisuus, rakkaus ja ylpeys +



Positiivisesti poikkeava käyttäytyminen luo laatua

- synnyttää luottamusta itseän ja toisiin
- lisää ykseyden, yhteisöllisyyden tunnetta
- edistää luovuutta
- ja auttaa isomman ”kuvan” näkemistä
- jokainen toimija (esimies, alainen, kollega ja asiakas) voi vaikuttaa valitsemalla **positiivisen** käyttäytymisen **neutraalin tai negatiivisen sijasta**.
- johdon positiivinen käyttäytyminen toimii **roolimallina** koko henkilöstölle; innostus, energia ja myötäeläminen tarttuvat.
- kannattava palveluliiketoiminta perustuu sekä palveluorganisaation sisäiseen positiiviseen ilmapiiriin ja myös asiakas-toimittaja yhteistyön positiiviseen ilmapiiriin.

■ M. Fischer 2012, <http://lib.tkk.fi/Diss>

USA:n merijalkaväki kokeilee meditaatiota sotilaskoulutuksessa

- Mielenhallintamenetelmistä toivotaan ratkaisua sotilaiden traumaperäiseen oireiluun. Tavoitteena on parempi stressinhallintakyky, punnerruksia aivoille.
- Pilottihankkeessa testataan keskittymis- harjoitusten, joogamaisen venyttelyn ja tietoista läsnäoloa korostavan mindfulness-menetelmän hyötyä sotilaskoulutuksessa.
- Tällä armeija haluaa panostaa mielenterveys- ongelmien ennaltaehkäisyyn.

■ Yle 20.1.2013

Mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa?

- jopa 90% ajattelustamme on muualla kuin käsillä olevassa hetkessä
- tiettyyn asiaan keskittynyt tarkkaavaisuus
- läsnä oleminen hetkelle, itselle ja toiselle ihmiselle
- pysähtyminen
- rauhoittuminen esim. rauhallisesti hengittäminen tukee läsnäoloa

Mitä hyötyä:

- siirtymä edellisestä asiasta käsillä olevaan (palautuminen, jaksaminen)
- levollisuus, tyyneys, parhaimmillaan flow
- hyvä perusta vuorovaikutukselle, havainnoinnille ja toiselle ihmiselle kuulluksi tulemisen kokemus
- asian näkeminen monesta näkökulmasta, uusien asioiden huomaaminen

- www.kuntoutussaatio.fi/punk Materiaalit Oman hyvinvoinnin lähteille



Manka 1999, 2006,
2011

Marja-Liisa Manka

Ei ole vielä liian myöhäistä



Pekka Jylhä: | It is not too late, 2009. Stuffed hare, light

Professori Marja-Liisa Manka Tampereen yliopisto

<http://theendofbeing.com/2011/01/05/and-the-hare-pekka-jylha-and-sculpture-as-existential-fable/5-3>

Ohjeita lastentarhasta

Osaa sanoa huomenta, kiitos ja näkemiin

Jaa kaikki

Kaikkien kanssa pitää leikkiä.

Pelaa reilua peliä

Pane tavarat takaisin sinne mistä ne otit

Siivoa omat sotkusi

Pyydä anteeksi, kun loukkaat jotakuta

Jokaisella on oma nimi

Pese kätesi, ennen kuin alat syödä

Vedä vessa

Pulla ja maito tekee välillä hyvää

Elä tasapainoista elämää

Opi jotain, piirrä, maalaa, laula, tanssi, leiki, tee työtä vähän joka päivä.

Kun lähdet ulos maailmaan, varo liikennettä, pidä toista kädestä ja pysyttele yhdessä muiden kanssa.

Tajua ihme



Omia keinoja työniloon

- itsetuntemuksen lisääminen, itsearviointi, ”peiliin katsominen”, harjoittelemine
- positiivisten tavoitteiden kuvittelu mielessä
- terveellinen elämäntapa (liikunta ja ruokavalio)
- palautumine ja rentoutumine (riittävä uni, huvittelu, rentoutumine esim. meditaatio)
- keho vaikuttaa tulkintaan: miimine onnellisuus (esim. kynä hampaiden väliin)

Henkilökohtainen työhyvinvointi

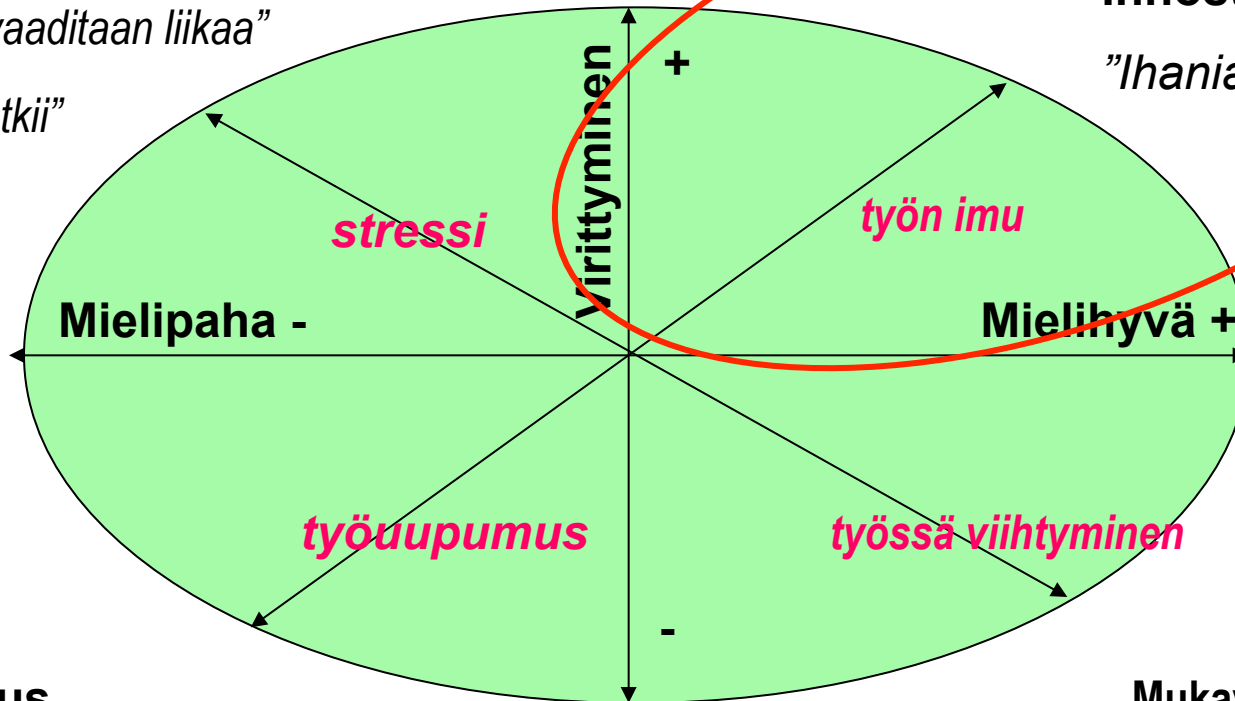
Ahdistus

"Minulta vaaditaan liikaa"

"Yöuni pätkii"

Innostus

"Ihania haasteita"



Masennus

"Minusta ei ole mihinkään"

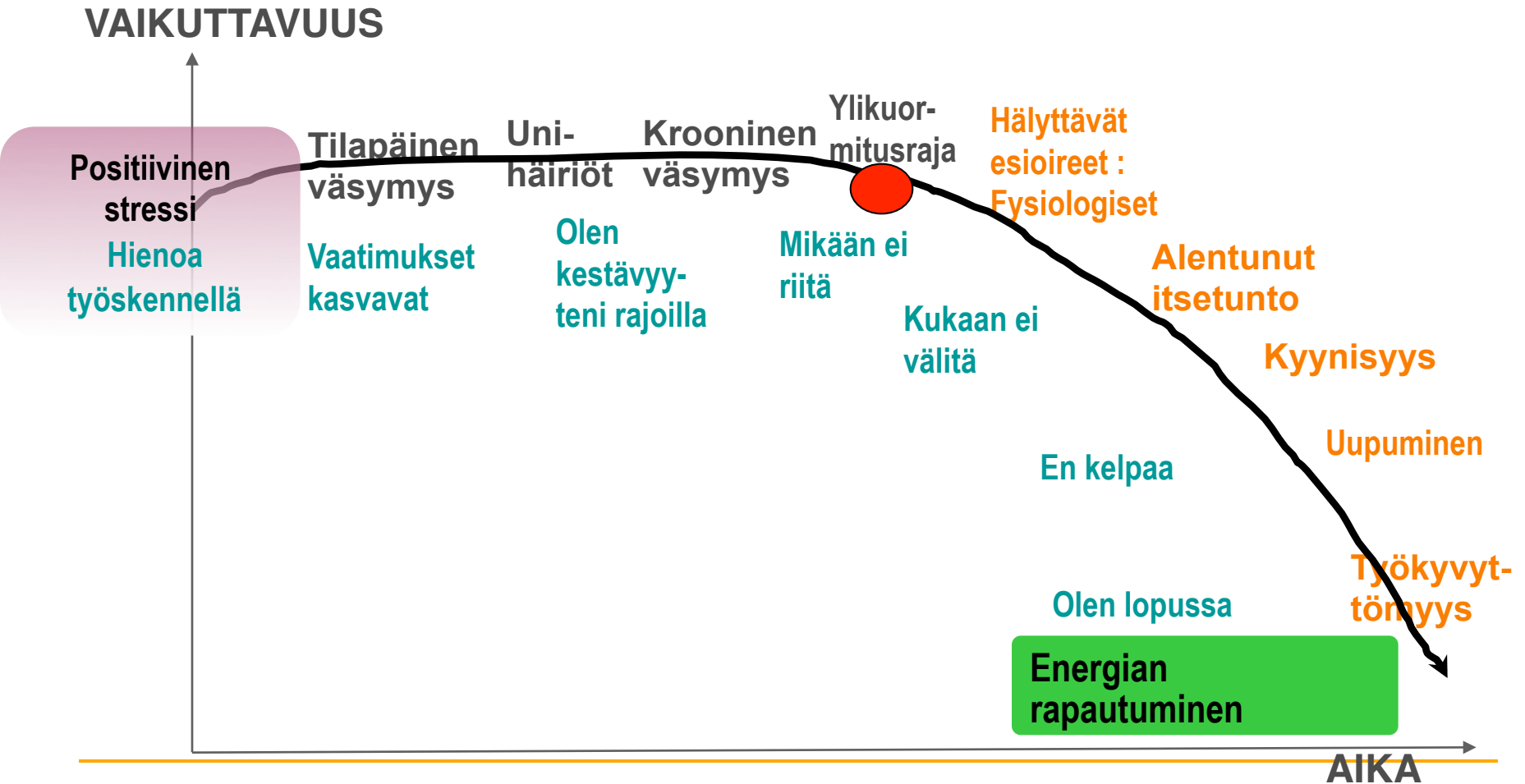
"En jaksa lähteä työhön."

Mukavuus

"Ihan kivaa!"

"Olisiko jo aika saada uutta?"

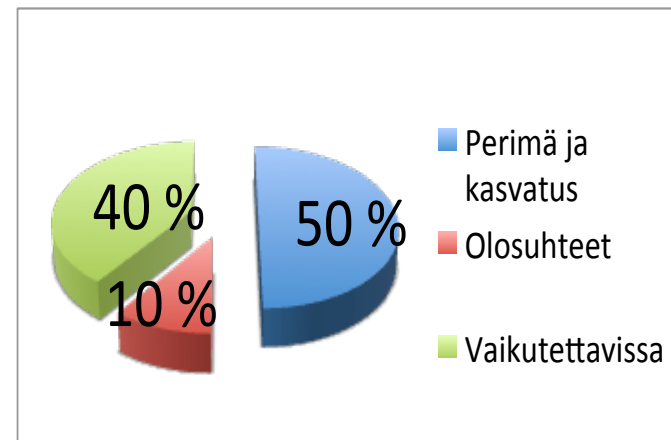
Stressin kehittyminen



Psykologinen pääoma

- on yhteydessä parempaan suoriutumiseen työssä, työtyytyväisyyteen ja sitoutumiseen.
- vaikuttaa siihenkin, miten työyhteisön tukea pystytään hyödyntämään
- on opittavissa

Itseluottamus	Toiveikkuus
Optimismi	Sitkeys



Luthans, Norman, Avolio & Avey 2008, Lyubomirsky 2007

Psykologinen pääoma

Luthans, Norman, Avolio & Avey 2008

- **Itseluottamus:** ihmisellä on tarvittava itseluottamus omista kyvyistä onnistua haasteellisten tehtävien suorittamisesta= hallinnan tunne
- **Toiveikkuus:** on halua kulkea tavoitteita kohti ("tahtovoima") ja tarvittaessa löytää vaihtoehtoisia polkuja niiden saavuttamiseen ("keinovoima")
- **Reitit ilman toimijuutta** johtavat sitkeyden puutteeseen
- **Toimijuus ilman reittejä** johtaa turhautumiseen ja lamaantumiseen tavoitteeseen pyrittäessä.



- **Realistinen optimismi:** ihminen näkee asioiden myönteiset puolet
- **Sitkeys:** kohdattaessa ongelmia ja esteitä, ne eivät lannista, vaan ihminen kestää ne ja aloittaa alusta.



Myönteiset vahvistukset



- etsi vahvuuksiasi ja pienennä kielteisten kokemusten merkitystä oppimalla niistä
- ajattele sitä, mikä tuottaa iloa ja tee sitä
- älä arvostele suorituksiasi ja vertaile niitä muihin
- anna itsellesi anteeksi: olet riittävän hyvä
- tartu kielteiseen tunteeseen heti sen ilmaannuttua, mieti, mitkä tosiasiat tukevat tunnetta, mitä vastaväitteitä on olemassa, mitä pahimmillaan voi tapahtua ja mitä voisit tehdä, jotta näin ei kävisi
- entäs sisäinen höpöttäjä päässäsi: moittiiko vai kehuuko?
- rajoittavat uskomuksesi?
- jaa huolesi, keskustele

<http://www.youtube.com/watch?v=qR3rK0kZFkg>

Kaisa 95 v

- Otti uteliaisuuttaan ensimmäistä kertaa väriä hiuksiinsa ollessaan parin viikon kuntoutusjaksolla
- Asuu yksin omakotitalossaan



Nähdäkseen on pysähdyttävä



Palautuminen edistää hyvinvointia

- On tärkeää, että vapaa-ajalla kykenee **psykologisesti irrottautumaan** työstä eli unohtamaan työn henkisesti, sillä se edistää tehokkaasti palautumista.
- Irrottautuminen on tärkeää kuitenkin myös silloin, kun työnteko on mukavaa, sillä se takaa, että nautimme työstämme jatkossakin.
- Negatiiviset tunteet hidastavat palautumista.
- Harrastukset ja oman ajan ottaminen edistävät palautumista edistävät
- Ikääntyessä palautuminen vaikeutuu, erityisesti naisilla.

Luonto rauhoittaa

- luonnon katselu tai siellä oleilu rentouttaa noin 4-7 minuutin kuluttua
- jo viisi minuuttia liikuntaa vihreässä ympäristössä voi edistää mielenterveyttä, väittävät brittitutkijat. Vaikutus tehostuu, jos alueella on myös järvi, joki tai muu vesistö. Erityisen suotuisasti luonnon-ympäristö vaikuttaa nuoriin.



- 4-7 min. –syke hidastuu ja lihasjännitys laukeavat
- 20 min. -negatiiviset tunteet vähenevät
- 40 min. – tarkkaavaisuus kasvaa
- 2,5 tuntia – immuunivaste ja vastustuskyky lisääntyvät

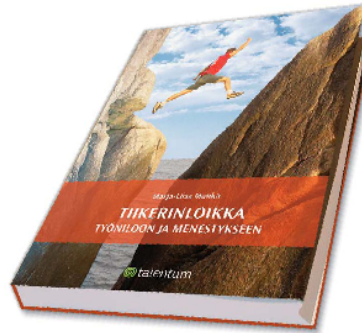
Työnilonjulistus 2013

- Kenenkään etu ei ole, että vajoamme toivottomuuteen ja valittamisen kierteeseen. Myönteiset tunteet auttavat näkemään kokonaisuuksia. Ilo tarttuu asiakkaisiinkin – jopa puhelimitse.
- Aloittakaamme siis työhyvinvointitalkoot näkökulman vaihdoksesta. Ensiavuksi sallittakoon valittajien kuoron perustaminen, jonka avulla etsimme esille työhyvinvoinnin esteet ja ryhdymme sen jälkeen tositoimiin.
- Toimivat työnteon tavat muodostavat työrauhan perustan.
- Nähkäämme jokaisessa jotakin hyvää. Kysytään toiselta, miten hän haluaa itseään kohdeltavan.
- Tarvitsemme harvennushakkuuta omassa päässämme kirkastaaksemme ajatuksiamme ja ollaksemme läsnä.
- Umpikujakin saattaa olla hyvä matkaan lähettäjä.
- Tavallinen ihminen tuo valon pimeyteen, siis jokainen meistä!

Lisätietoa

www.uta.fi/jkk/synergos

www.docendum.fi



www.kuntoutussaatio.fi/punk kohdasta
Materiaalit Oman hyvinvoinnin lähteille –ohjaajan
opas – voimaantumisharjoituksia yms. (pdf)

Nuutinen S. , Heikkilä-Tammi K., Manka M-L. & Bordi L.
2013. Vuorovaikutteinen johtajuus työuran jatkamisen
keinona. Tampereen yliopisto & TSR.

Manka M-L & Bordi L. 2013. Perusasioista pieniin
ihmeisiin – kuntajohtamisen kuva. KAKS & Tampereen
yliopisto.

Manka M-L. , Heikkilä-Tammi K. & Vauhkonen A. 2012.
TYÖHYVINVOINTI JA TULOKSELLISUUS. Henkilöstön
arvoa kuvaavat tunnusluvut johtamisen tukena
kunnissa. Tampereen yliopisto, Tekes, KT ja Keva.

Manka M-L 2011 Työnilo. WsoyPro.

Manka, M-L & Hakala, L. 2011. Henkilöstö-
tunnusluvut johtamisen tukena. Tukea
tuottavuuden ja työyhteisön hyvinvoinnin
kehittämiseen. Tampereen yliopisto, STM, Esr &
Kuntoutussäätiö

Manka M-L & Mäenpää M. 2010. Tulevaisuuden
osaajaksi. Tulosta osaamis-tarpeiden
tunnistamisella. Tampereen yliopisto, STM, Esr
& Kuntoutussäätiö.

Manka M-L., Hakala L., Nuutinen S. & Harju R.
2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin
ratkaisuja pientyöpaikoille. Tampereen yliopisto,
STM, Esr & Kuntoutussäätiö.

Manka M-L., Keskinen A., Siekkinen P. &
Nuutinen S. 2009. Työyhteisötarinoita –
ongelmista ratkaisukeskeiseen kehittämiseen.

Manka M-L. 2008. Tiikerinloikka työniloon ja
menestykseen Talentum

Manka M-L. 2007. Työrauhan julistus – miten
olla ihmisiksi alaisena ja esimiehenä. Kirjapaja

Manka, M-L., Kaikkonen, M-L. & Nuutinen, S.
2007. Hyvinvointia työyhteisöön. Eväitä
kehittämistyön avuksi. Tutkimus- ja
koulutuskeskus Synergos & Esr.

Lisätietoa



Työnilo –kirja 31.5.2013 asti
tilaa koodilla 1NT33LNT -20 % (ovh 46,20)
asiakaspalvelu@sanomapro.fi
p.020391000

Manka M-L. & Larjovuori R-L. 2013.
Yhteisöllisyydellä menestykseen. Opas työpaikan
sosiaalisen pääoman kehittämiseen. Tampereen
yliopisto, STM, Esr & Kuntoutussäätiö.