



Hyvän mielen pilarit auttavat parantamaan työilmapiiriä

Työnilonjulistus: Tampere toivotti kahdeksannen kerran työn tekemisen iloa ja rauhaa

AILA-LIISA LAURILA
Aamulehti

"Hyvällä mielellä" on alaotsikona tämän vuoden Työnitönjulistuksessa, jonka professori Marja-Liisa Manka luki Tampereen yliopiston juhlasalissa torstaina puolempäivän alkaen.

Työnilojistuksen mukaan hyvän mielen pilareita ovat itsetuntemus, toiveikkuus, optimismi ja sitkeys. Ne ovat psykologista pääomaa, jonka avulla työpaikan ilmapiiri kehittyy

Työ aivoystävälliseksi

- 1) Työ sujuu, kun sen mintoittaa ja suunnittelee oikein. Aivot eivät uuvu.
- 2) Varsaa aikaa ajatteluun ja oivaltamiseen, jättä asioita tietoisesti hahtumaan.
- 3) Mitoita tasapaino sopivaksi tekemisen ja palautumisen välille. Pidä tauko 2-4 tunnin välein.
- 4) Älä suostu pitämään mitään osamista yhden ainoan työn-tekijän varassa.

KITI MÜLLER
Työterveyslaitoksen
tutkimusprofessori

hyvään suuntaan ja työntekijät pysyvät muutoksessa mukana.

Mankan mukaan 50 prosenttia psykologisesta pääomasta tulee jokaisen omasta perimästä ja kasvatuksesta ja 10 prosenttia olosuhteista. Jäljelle jää 40 prosenttia, johon voi vaikuttaa.

– Parasta olisi, jos meille ker-
tyisi myönteisten tunteiden yli-
jäämää, jota voimme varastoida
töropaikalle, hän sanoo.

Hyvää mieltä voi kehittää monin tavoin. Seuraavassa asian-

Kehitä tunneälyä

- 1) Opetele hyödyntämään tunteita, koska niin voit parantaa työpalkan ilmapirää.
- 2) Ystävällisesti käyttäytyvät henkilöt eivät kohtaa konfliktia niin paljon kuin muut.
- 3) Myönteisillä tunteilla voit parantaa myös muiden tunteijoiden tunneliloja, koska tunteet tarttuvat.
- 4) Kun työ onnistumista selitetään, pitää käyttää useita eri-
aaisia malleja ja menetelmiä.

MIKKO SALMINEN
Aalto-kauppakorkeakoulun
tutkija

Fakta

**Hyvän mielen
pilarit työnilossa**

1. Luota itseesi: Usko omiin kykyihisi selviytyä.
2. Ole toiveikas: Toimi yhdessä muiden kanssa ja toteuttakaa muutokset.
3. Alattale myönteisesti: Si-vuuta asiati, joihin et voi vai-kuttaa ja ilioitse niistä, jotka suuntuvat hyvittä.
4. Pysy sitkeään: Epöönmi-tumia voi tulla, mutta käänmä mekin voimavaraksi.

tuntijoiden vinkit, jotka parantavat ilmapiiriä ja työn tuloksia työpaikalla.

Ole läsnä hetkessä

- 1) Hyväksyvä tietoinen läsnäolo (eng. mindfulness) on tätä keäm-pää kuin älyllinen tekeminen.
- 2) Kiinnitä huomio erilaisiin asioihin sellaisina kuin ne ovat, älä arvostele niitä.
- 3) Sisämillinen meditaatio muuttaa aivoja paremmiksi, tuota rentouttavaa ajatusta päivittäin.
- 4) Kun työt tekke keskityneesti ja raushallitesti, saa enemmän ilkaan.

KIRSI HEIKILÄ-TAMMI
Johtamiskorkeakoulun
ohjelmajohtaja

Kommentti

Ilon kautta,
mutta miksi

Työelämän kehittämisen tarve kasvaa, koska se on pian paras ja ainoa tie tuottavuuden nousuun.

Työelämän kehittämiseksi näyttää myös olevan tarjolla paljon keinoja.

Jostakin kumman syystä monien – niin johtajien kuin työntekijöidenkin – tuntuu olevan yhä vaikea käyttää, mistä oikein puhutaan.

Mikä siinä on niin vaikeaa ymmärtää?

Ota digiapu käyttöön

- 1) Voit ladata älypuhelimesi tai tablettisi Oiva-sovelluksen, joka auttaa kehittämään hyvän mielen taitoja.
- 2) Oiva sopii stressiin, alakulon, ahdistusoireiden tai uniongelmien lievittämiseen.
- 3) Hyväksy asiat, joille et voi mitään, ikävää tunteita ja ajatuksia tulee aina joskus.
- 4) Tutustu Oivaan osoitteessa www.oivamieli.fi/ ja kuuntele esimerkkiharjoitus.

KIRSIKKA KAIPAINEN
VTT:in tutkija

Lisää sisältöä

→ Professori Marja-Liisa Manka lukee Työnilonjulistuksen 2014



Shortcut-sovellus puhelimesi sovelluskaupasta. Avaa sovellus ja ota puhelimestasi kuva sivusta. Shortcut ohjaa sinut verkossa olevaan lisäsisältöön.