



Epävarmuuden Sietäminen

Puhtausalan esihenkilö- ja asiantuntijapäivät

26.-27.1.2023

Mari Rosenlund kouluttaja, valmentaja, työnohjaaja

Onnistumisten etsijä, inhimillinen vaatija & näkökulmien moninkertaistaja

Voimavarakeskeinen työnohjaaja (STOry)
Työelämäasiantuntija (KELA)
Resilienssivalmentaja
NLP Master Practitioner
Positiivinen psykologia
Sosionomi AMK

Työkokemus

20 vuotta ihmissuhdetyön moniosaajana
6 vuotta työohjaaja, kouluttaja, valmentaja
14 vuotta esihenkilönä ja johtajana
12 vuotta yrittäjänä/ osakkaana



Tavataan Somessa!

FB: Toisintekijät

Ig: Toisintekijät

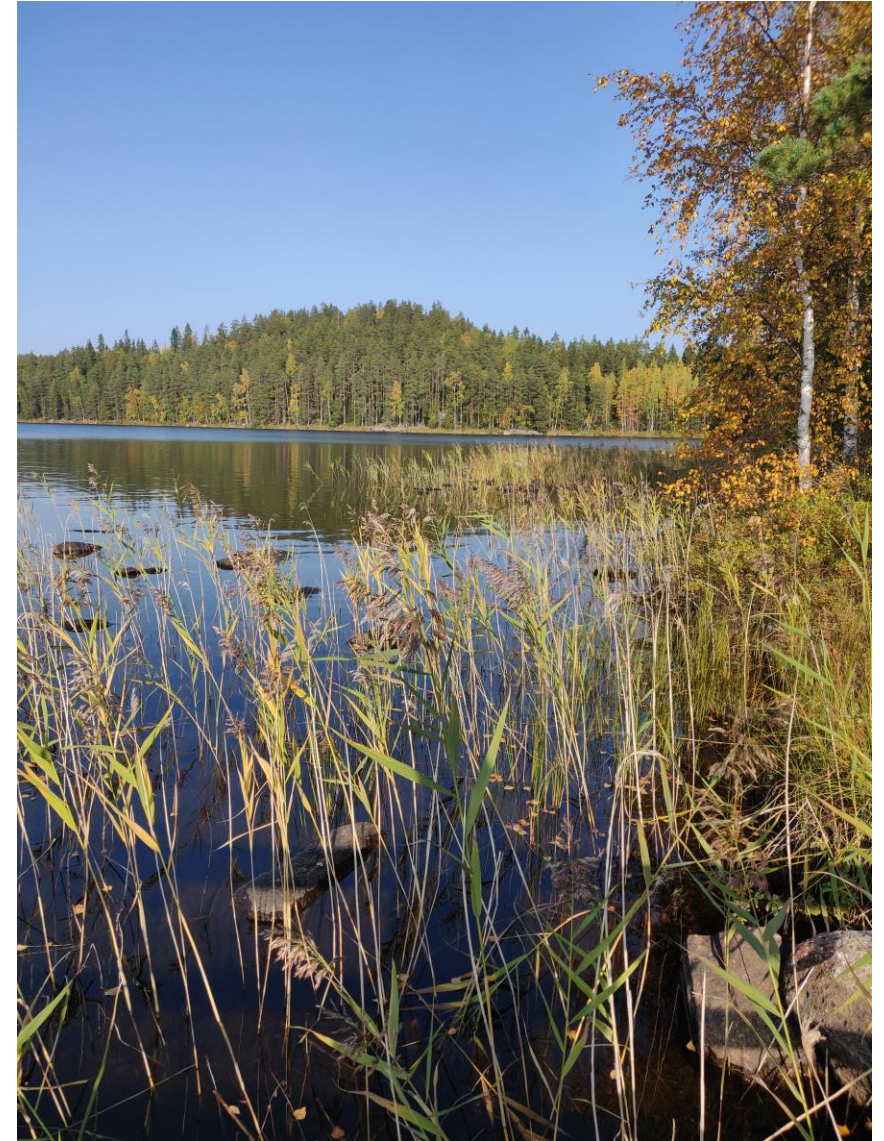
Linkedin: Mari Rosenlund

mari.rosenlund@toisintekijat.fi

p. 045 852 3707

Tänään puhumme:

- ❖ Epävarmuus, mitä se on sinulle?
- ❖ Muutos
- ❖ Ihmisen ATK: ajattelu – tunteet – käyttäytyminen
- ❖ Palautumista vahvistavat tekijät



Toimintaympäristön muutokset

- Ympäristön tuomat erilaiset asiat:
 - Ukrainan sotatila
 - Korona
 - Digitalisaatio, työelämän muutokset
 - Kustannusten nousu ym.

Pitkäkestoisuus

Tiedon puute tulevaisuudesta, pettymykset

→Ympäristön tuoma turvallisuuden tunne heikentynyt. Ihminen pyrkii ennakoimaan tulevaa.

Toimintaympäristön muutokset mukauttavat ja opettavat meitä muokkautumaan myös työelämässä. Muutosten avulla yritykset ja organisaatiot pyrkivät parantamaan kilpailukykyään, sopeutumaan ulkoisiin muutoksiin ja turvaamaan olemassaolonsa tulevaisuudessa. (Ttl 2023)



Muutos

Pysähdys



Kehittyä

Haitta



Mahdollisuus

Pelättyä



Odotettua

Hidasta



Nopeaa

Epävarmaa



Varmaa

Luopumista



Uutta

Tuttua



Tuntematonta

Valmista

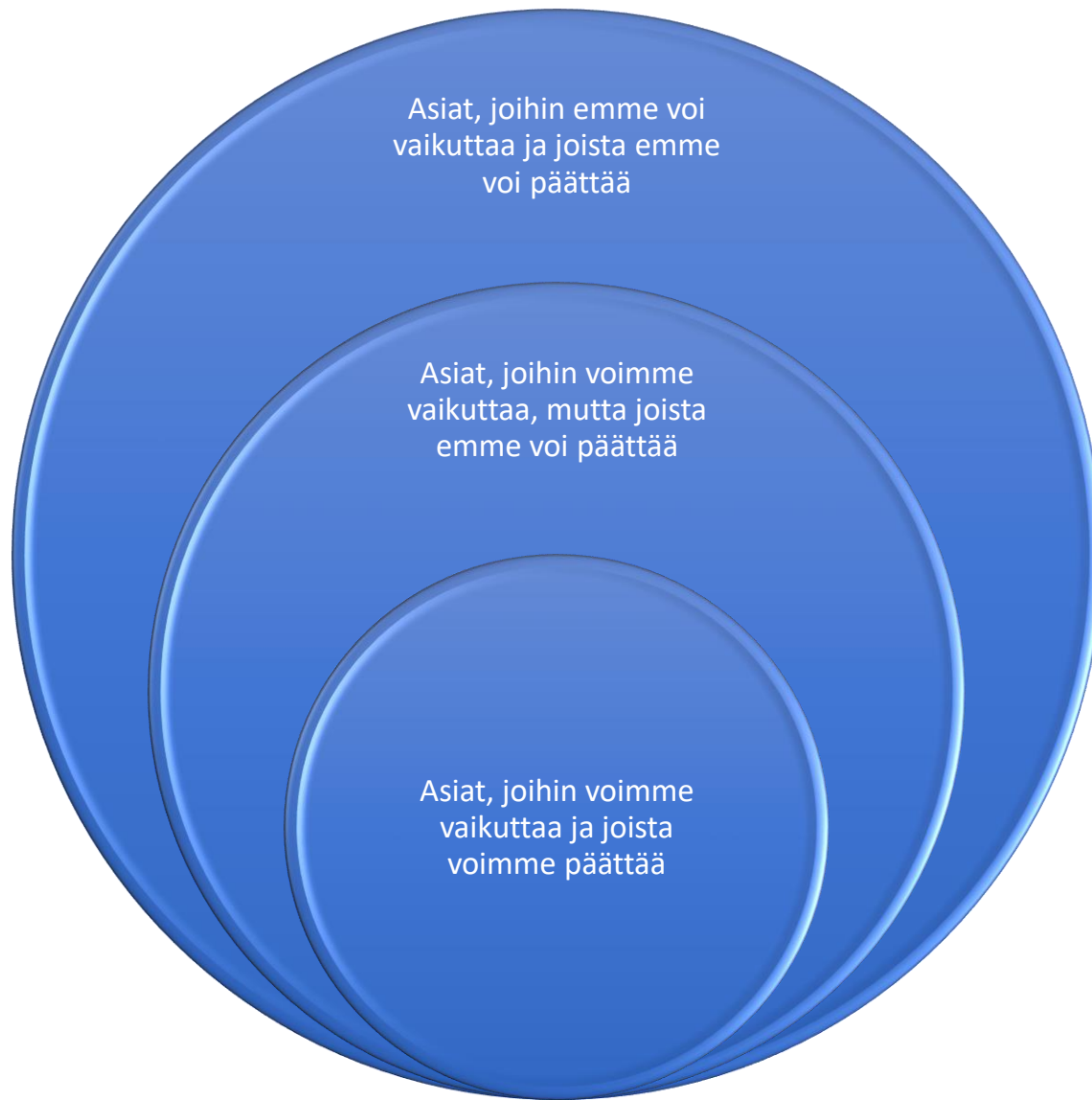


Keskeneräistä

Sietäminen

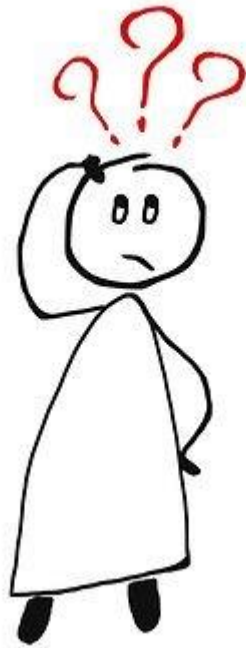


- Omat rajat ovat tulleet esiin (henkinen, emotionaalinen, fyysinen, sosiaalinen) → kehittymisen osa-alue
- Toiminta perustuu muuttuviin ennusteisiin
- Sietämisen erilaisuus ja eri kontekstit
- Välttäminen vs. sietäminen
- Tunteiden sietäminen, mielen joustattaminen, tämäkin tunne menee ohi
- Miten me ajattelemme, tunnemme ja käyttäydymme, kun siedämme?
- Käyttäytyminen suhteessa itseen ja suhteessa muihin



Hallinnan ympyrä,
vaikuttamisen kehät

Mitä kaikkea sinulle tarkoittaa epävarmuus?



Miten epävarmuus näkyy työyhteisöissä?

Työn
jouhevuus

Työn määrä

Työn
suunnitelmallisuus

Pelko

Jouston
mahdollisuus
vähenee

Ilmapiiri,
vuorovaikutus

Johtamisen/
esihenkilötyön
haasteet

Riittämättömyyden
tunne

Epätietoisuus

Mitä hyvää epävarmuus on työyhteisöösi tuonut?

Työn
järkevöittäminen

Ihmisiä yhteen
"samassa
veneessä" -olo

Uusia
ratkaisumalleja,
innovaatioita

Työn
merkityksellisyys

Etätyö,
työskentelyn
joustavuus

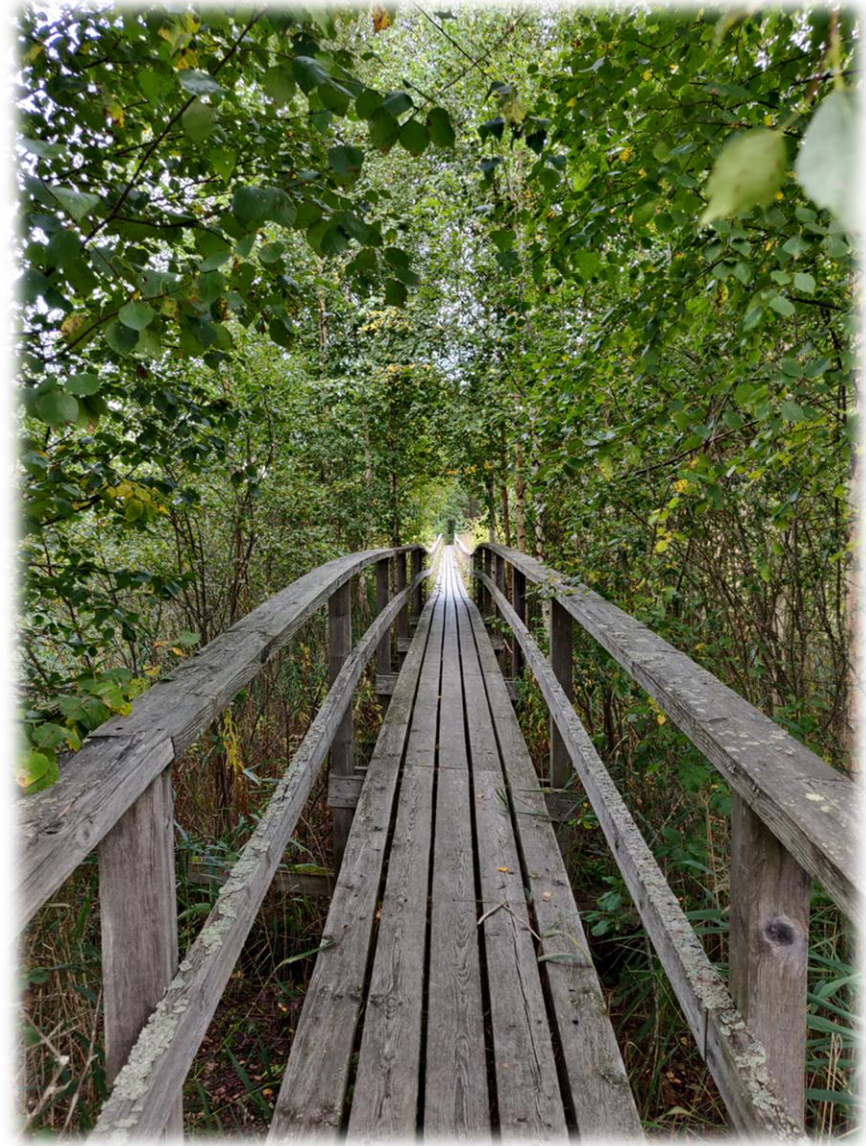
Luottamus
selviämiseen

Ihmisten
työtehtävien
liikkuvuus

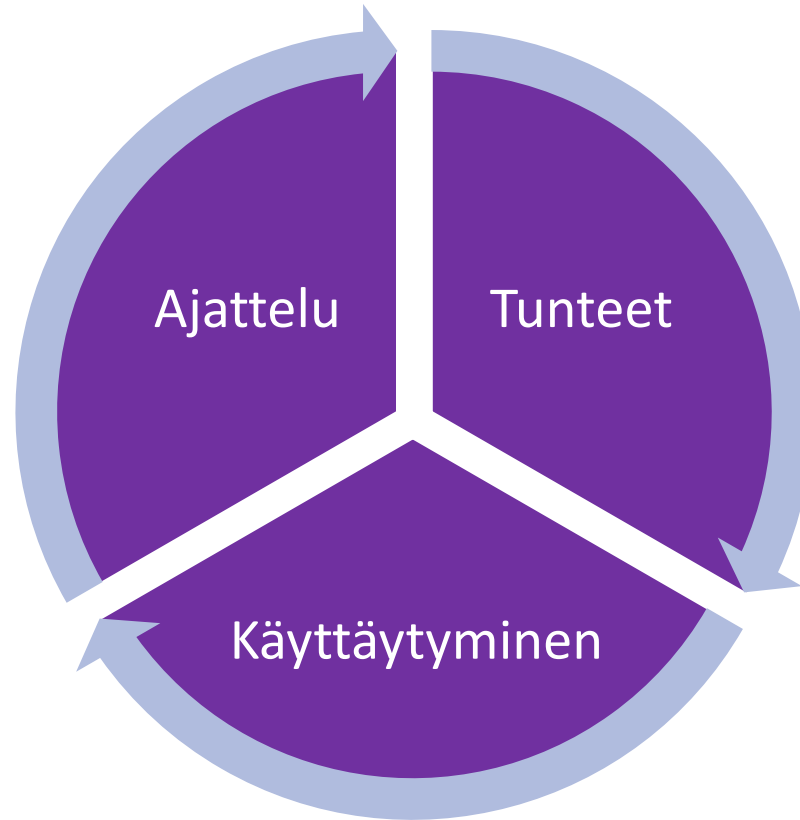
Luottamus
ammattitaitoon

Miten minä?

- Suhtaudun?
- Ajattelen?
- Tunnen?
- Käyttäydyn?



Ihmisen ATK: Ajattelu – tunteet – käyttäytyminen



Miksi ajattelun ajattelu kannattaa?



Minun todellisuus vs. toisen todellisuus

❖ Ajattelu & tunteet



Mitä tulee mukanas, kun tulet työpaikalle?



Mitä tulee paikalle, kun minä tulen paikalle?

- Fyysinen minä
- Psyykkinen minä
- Sosiaalinen minä
- Ammatillinen minä
- Eettinen minä



Jokainen tarkastelee, ajattelee ja tuntee omasta itsestä lähtien

Kaikki meissä oleva vaikuttaa siihen, miten
me asioita nähdään ja koetaan

- historia
- tämä hetki
- ajattelu & asenne tulevaan
- fyysinen- & psyykinen vointi

- Se miten toinen ajattelee, tuntee ja kokee
on aina erilaista meidän omastamme.



Kehon ja mielen yhteys

- Keho ja mieli kulkevat ”käsi kädessä”
- Keho kertoo koko ajan viestejä sen tilasta (tunteet, tuntemukset)
- Kun keho rauhoittuu, mieli rauhoittuu. Kun mieli rauhoittuu, keho rauhoittuu.
- Keho – mieli –kieli (esim. kiire)
- Pysähtyminen, tiedostaminen, tietoiset valinnat

Minkälaista tarinaa kerrot itsellesi?

- Jokaisella meistä on oma selviytymis- ja kuormitustarinamme, jota kerromme itsellemme. (Historia, uskomukset)
 - Tunnista tarinasi, tunnista ajattelusi
 - Minä en ole yhtä kuin ajatukseni!
 - Miten voin vahvistaa positiivista tarinaa itsessäni?
- Minkälaista tarinaa kerromme työyhteisönä?



Mikä on sinulle epävarmuuden vastakohta?



Mitkä kaikki asiat lisäävät sinussa turvallisuuden kokemaa?

Työelämä

Ystävät

Vapaa-aika

Rentoutuminen

Perhe

Harrastukset

Sinä itse

Minä – taidot: näin lisään sisäistä turvallisuuden tunnetta

- Ajansallinta
- Pysähtyminen
- Ihmisen ATK : Tiedostaminen
- Rutiinit
- Pahin mahdollinen – paras mahdollinen
- Mahdollinen muutos (tavoite) / hyväksyntä
- Riittävä faktatieto (jana-ajattelu)
- Ajatusten jakaminen
- Tunteiden sanoittaminen
- Pienillä teoilla suuria muutoksia!

Yhteys itseen

Yhteys muihin

Työyhteisö: näin lisätään sisäistä turvallisuuden tunnetta

- Palautumisen vahvistaminen
- Tee toisin
- Positiivisen poikkeaman vahvistaminen, onnistumisten huomaaminen, edistymisen näkeminen
- Avoin keskusteluyhteys, dialogi, viestintä
- Vahvista omalta osaltasi työhyvinvointia ja työilmapiiriä
- Aito kohtaaminen, itsensä ja muiden sekä ajatusten ja tunteiden
- Mitä kuuluu? Vapaa keskustelu ja kohtaamisen tilat



Palautumisen osa-alueet:

- Fyysinen - mm. uni, lepo, liikunta, ruokailu
- Psykososiaalinen - mm. ihmisten kanssa vs. yksin
- Kognitiivinen – mm. keskittyminen, tylsyys, rutiinit
- Emotionaalinen – mm. liikunta, luonto, kosketus

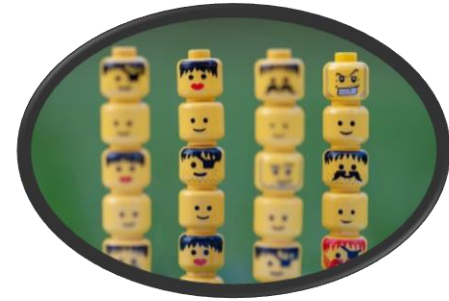




Luova palautuja



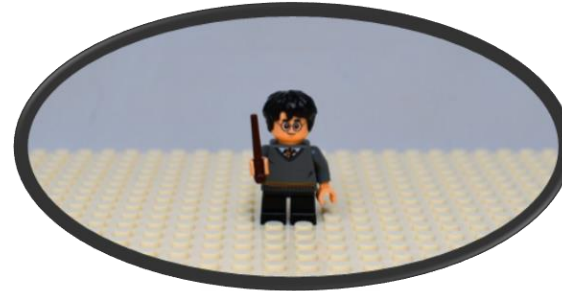
Fysiologinen palautuja



Sosiaalinen palautuja



Henkinen palautuja



Älyllinen palautuja

Tunteiden vaikutus palautumiseen

Kiireen tunne

- Miten voin kehittää rutiinejani?

Riittämättömyys

- Mikä minulle on riittävästi tänään ja tässä?

Armottomuus

- Miten voisin arvostaa itseäni juuri nyt?

Suorittaminen

- Mitä tekisit, jos nauttisit elämästä juuri nyt?

Huolestuneisuus

- Keneltä voisin pyytää apua tai jakaa ajatuksiani?

(Jaana Hautala)



Epävarmuuden sietäminen – 5 avainkysymystä

1. Millaisissa tilanteissa epävarmuus sinussa näkyy tai tuntuu?
2. Mitä näissä tilanteissa/ ennen tilannetta voisi tehdä toisin?
3. Miten erotat asiat, joihin voit vaikuttaa asioista, joihin et voi?
4. Miten voit hyväksyä epävarmuuden ja sietämisen?
5. Mitä hyvää huomaat itsessäsi, ympäristössäsi?

Ole ihastuttavan epävarma!

5K[®] & aito kohtaaminen

Kunnioittaminen

Kysyminen

Kuunteleminen

Kannustaminen

Kiittäminen



Entä jos epävarmuus...

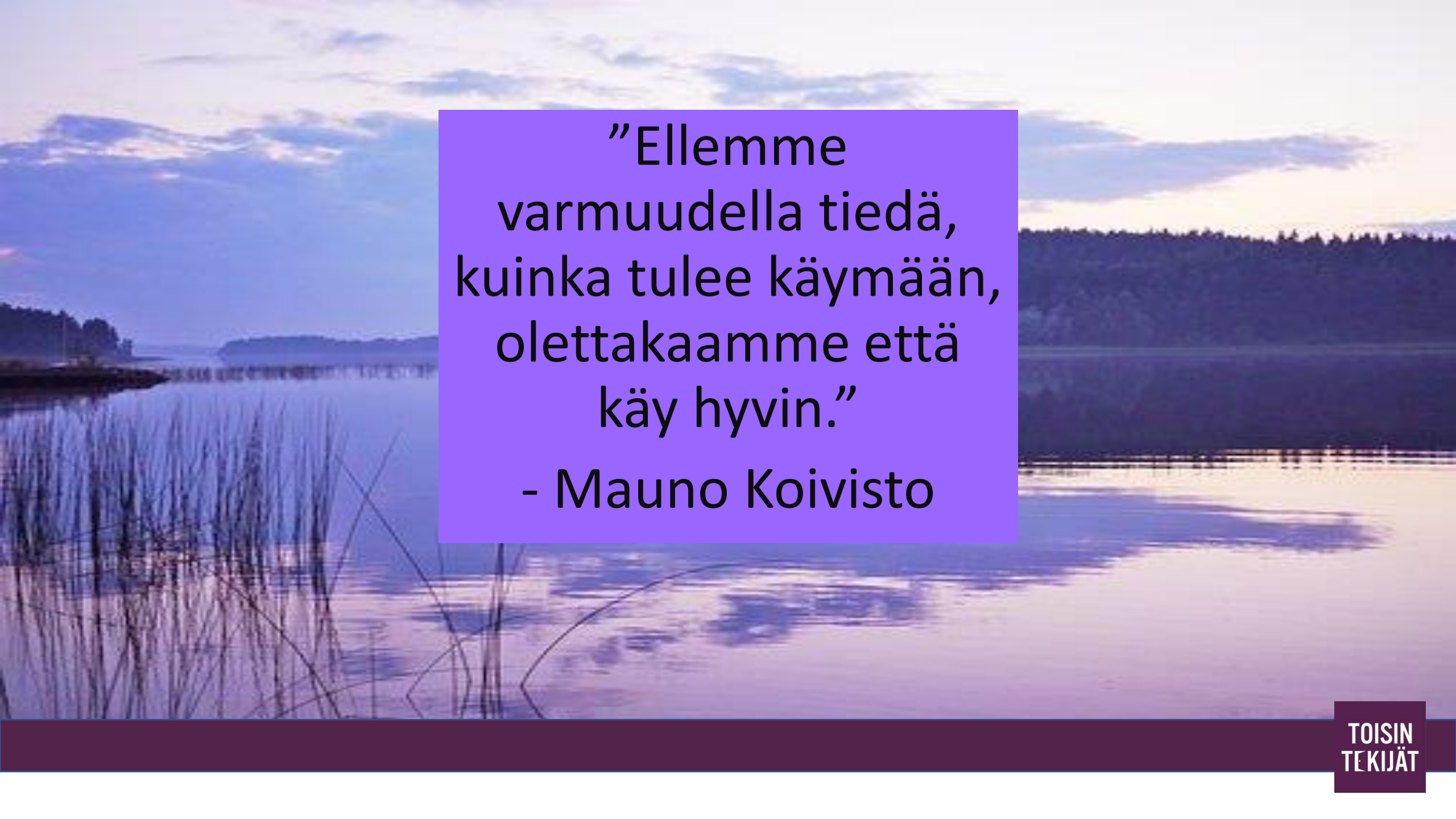
- ... Avaisi uusia mahdollisuuksia?
- ... Asettaisi ajattelemaan asioita uudelleen?
- ... Tarjoaisi uusia näkökulmia?
- ... Avartaisi itsetuntemusta?
- ... Loisi erilaisia ratkaisumalleja?
- ... Vahvistaisi luottamusta?
- ... Mahdollistaisi hidastamisen tai vauhdittamisen?
- ... Inhimillistäisi meitä?
- ... Sanoittaisi erilaisuutta?
- ... Opettaisi jostakin?
- ... Antaisi mahdollisuuden olla, tehdä yhdessä ja yhteistyössä?
- ... Olisi positiivista?



Se kasvaa, mitä katsot!

- Kaiken ytimessä on pysähtyminen ja niiden seikkojen tiedostaminen ja lisääminen arkeen, jotka koemme hyvinvointiamme tukevinä ja voimavarojamme vahvistavina. Mitä haluat lisätä arkeesi?





”Ellemme
varmuudella tiedä,
kuinka tulee käymään,
olettakaamme että
käy hyvin.”

- Mauno Koivisto

We do it together!



mari.rosenlund@toisintekijat.fi
045 8523 707
toisintekijat.fi

**TOISIN
TEKIJÄT**