

TYÖNIMUUN!

(TYÖ)HYVINVOINNIN TEHTÄVÄKIRJA





*Työnimuu! – tukea nuorten naisten työhön integroitumiseen (2023-2025)
on Maria Akademia ry:n ja Naistenkartano ry:n yhteishanke, jonka
toiminnassa ennaltaehkäistään nuorten, alle 36-vuotiaiden naisten
syrjäytymistä työelämästä vahvistamalla työssä jaksamista ja työnantajien
valmiuksia tukea naisten ammattiin sosiaalistumista.*

Sisältö: Nelli Peiponen, Marjo Nevalainen & Sara Taskinen
2025

Design: Puhelina Creative / Elina Puhakka

Muistathan työkirjaa tehdessäsi, että kirja tai sen tehtävät eivät korvaa
terveydenhuollon tukea. Jos alat tuntea ahdistusta tai muita
ylitsepääsemättömän epämiellyttäviä tuntemuksia jotakin harjoitusta
tehdessäsi, keskeytä harjoitus.

Ota myös rohkeasti yhteyttä asiantuntijoihin,
kuten julkiseen terveydenhuoltoon tai työterveyshuoltoon.

Hei!

Pidät käsissäsi Työnimuun! - työhyvinvoinnin tehtäväkirjaa. Tämän tehtäväkirjan avulla voit pysähtyä itsesi äärelle; saat työkaluja ja tilan pohtia omaa elämääsi sekä tulevaisuuttasi. Tehtävien ja pohdintakysymysten avulla pääset syventymään erilaisiin hyvinvoinnin ja jaksamisen teemoihin, jotka tukevat työhyvinvointiasi.

Kirjan tavoitteena on auttaa sinua jäsentämään ajatuksiasi ja rohkaista keskustelemaan ja etsimään uusia näkökulmia vuorovaikutuksessa ympärilläsi olevien ihmisten kanssa. Inspiraatio kirjan sisältöihin on peräisin hankkeessa kertyneen tiedon ja kokemusten myötä, positiivisesta psykologiasta sekä teeman ympärillä tehdystä tutkimustiedosta.

Niin kuin kuka tahansa meistä, olet varmaan toisinaan pohtinut, mistä tekijöistä oma hyvinvointisi ja elämäsi mielekkyys syntyy. Olet myös varmasti pohtinut millaiset asiat tuovat kuormaa ja stressiä elämääsi. Kirjan tehtävien kautta saat toivottavasti tukea pohdintoihisi ja mielessäsi pyöriviin kysymyksiin.

Itsensä tutkailuun kannattaa käyttää aikaa, olethan tutustumisen arvoinen.

Tutustumalla itseesi voit tehdä elämässäsi tietoisemmin sinulle sopivia ja jaksamistasi tukevia valintoja (työ)elämässä!

Voit täyttää työkirjaa omassa tahdissasi. Voit käydä sitä läpi järjestyksessä teema kerrallaan tai hypätä suoraa sinua puhutteleviin teemoihin ja tehtäviin. Muista, että voit palata harjoitusten sekä työkalujen pariin aina, kun siltä tuntuu.

Toivomme sinulle lempeitä ja antoisia hetkiä työkirjan parissa!



ITSETUNTEMUSPOLKU

Mitä minulle kuuluu?

- *Itsetuntemustyöskentely*
- *Oman elämäntilanteen kartoitus*

Mistä olen tulossa?

- *Kasvutarina*
- *Roolit*

Miltä työelämässä tuntuu?

- *Tunteet työelämässä*
- *Haavoittuvat ja suojaavat tunteet*

Miten olen itseni puolella?

- *Omat rajat ja tarpeet*
- *Ajatusvääristymät*
- *Itsemyötätunto*

Mitä kehoni kertoo?

- *Stressi*
- *Vireystila*

Millä tavoin palaudun?

- *Palautumisen ulottuvuudet*
- *Hyvinvointi*

Mikä on minulle tärkeää?

- *Arvot*
- *Motivaatio*
- *Työn imu*

Mihin olen matkalla?

- *Tavoitteiden asettaminen*
- *Unelmointi*





MITÄ MINULLE KUULUU?



ITSETUNTEMUKSEN MERKITYS OMALLE (TYÖ)HYVINVOINNILLE

Itsetuntemuksella tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan ymmärrystä ja tietoisuutta itsestä. Toisin sanoen sitä, että tietää kuka ja millainen ihminen on. Itsetuntemus kehittyy jatkuvasti erilaisten elämäkokemusten kautta ja refleктоimalla omia ajatuksia ja tunteita, sekä mielessä että kehossa.

Tuntemme tyytyväisyyttä erilaisista asioista: joku voi huomata saavansa mielekkyyttä elämään tutkimalla yhtä aihetta tai alaa ikuisuuksia, toinen taas vaihtaa aihepiiriä usein, koska kaipaa muutosta. Jotkut tunnistavat jo varhain, millaiset asiat tuovat juuri hänelle merkityksellisyyttä, kun taas toiset selvittävät sitä matkan varrella. Näin tapahtuu myös työelämän ja uran suhteen: ajatukset työstä ja urasta saattavat muuttua ajan myötä itsetuntemuksen lisääntyessä ja se on täysin sallittua.

Kaikki vaihtoehdot ja polut ovat yhtä lailla oikeita. Ei siis tarvitse ajatella, että et ole onnistunut, jos elämäsi ei mene yhtä tiettyä polkua pitkin.

Hyvä itsetuntemus tuo tutkitusti hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua! **Itsetuntemuksen kautta tunnistat paremmin elämäsi kuormittavia tekijöitä sekä asioita, jotka tukevat hyvinvointiasi.** Näin voit löytää myös sinulle parhaiten sopivia keinoja palautumiseen, rentoutumiseen ja muuhun mielekkääseen tekemiseen.

Itsetuntemuksen parantuminen auttaa sinua juuri sinulle sopivien ura- ja työelämävalintojen tekemisessä. Itsetuntemus helpottaa myös muiden ihmisyyden hyväksymistä, joka on työelämässä tärkeä taito.



MITÄ KAIKKEA ITSETUNTEMUS ON?

Tunteiden ja ajatusten tunnistamista
Oman kasvutarinan tutkimista
Omien toimintatapojen hahmottamista
Voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamista
Omien heikkouksien ja kehittämiskohteiden löytämistä
Omien arvojen kartoittamista
Omien tarpeiden ja toiveiden tunnistamista ja ymmärtämistä
Omien rajojen löytämistä
Muiden tekemien määritelmien ja ennakkoluulojen tunnistamista
ja niistä irrottautumista

Olet oma inhimillinen kokonaisuutesi kehollisuutta, tunteita ja sosiaalisia ulottuvuuksia, joten ei ole tarpeellista kilpailla tai vertailla itseäsi toisiin. Ihmiset ovat erilaisia siinä, kuinka paljon itsetutkiskeluun on halua tai resurssia käyttää - pienetkin askeleet vievät sinua joka tapauksessa eteenpäin.

Muista kuitenkin, että itseä ei tarvitse jatkuvasti kehittää ja itsetuntemusta tietoisesti parantaa - **sinä olet riittävä juuri sellaisena kuin olet** ja juuri siinä missä nyt olet!



NYKYHETKEN TARKASTELU

Jotta tunnistat, millaiset tekijät kaipaavat elämässäsi muutosta, on hyvä tehdä ajoittain tarkastelua elämäsi osa-alueista ja pohtia millaisista asioista elämäsi koostuu.

Näkyvätkö asiat, joita pidät elämässäsi tärkeinä, siinä miten käytät aikaasi?

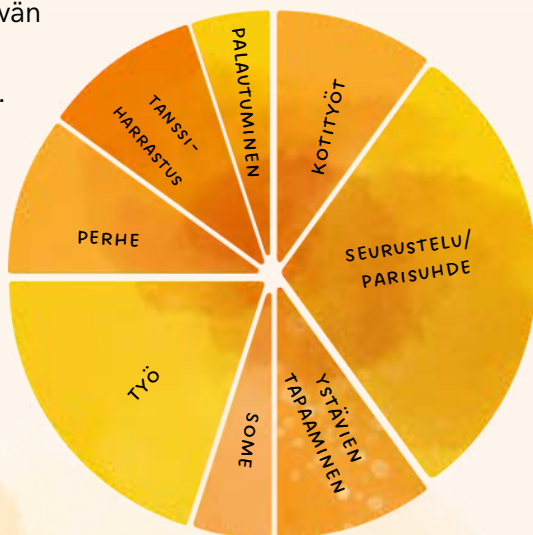
Alla olevan harjoituksen avulla saat kokonaiskuvan siitä, mitkä asiat ovat sinulle elämässä tärkeitä, mitkä asiat ovat nyt hyvin ja mitä haluaisit vielä kehittää.

1. Mieti hetki, mihin aikasi kuluu tämänhetkisessä elämässäsi. Voit miettiä tavanomaista viikkoasi. Jos tämä tuntuu vaikealta, voit pohtia elämääsi seuraavien kysymysten kautta: Mitkä asiat vievät eniten aikaasi? Kuinka esimerkiksi työ, perhe, ystävät tai harrastukset näkyvät ajankäytössäsi? Miten nämä asiat ovat suhteessa toisiinsa?
2. Voit kirjoittaa asioita ranskalaisin viivoin, piirtämällä ympyrän ja täyttämällä sen piirakanpaloihin siten, että jokainen pala edustaa yhtä elämäsi osa-aluetta. Jokainen osa-alue voi olla saman kokoinen tai voit piirtää palat eri kokoisiksi riippuen siitä, kuinka tärkeitä ne sinulle ovat tai kuinka paljon ne vievät aikaa. Voit toteuttaa tehtävän myös muulla, itsellesi sopivalla tyyllillä. Voit käyttää alustana seuraavan sivun tilaa.



Pohdi sen jälkeen seuraavia asioita:

- Saavatko sinulle tärkeät asiat tarpeeksi aikaasi?
- Vievätkö jotkut asiat paljon ajatuskapasiteettia, vaikka niihin ei menisi paljon aikaa?
- Haluaisitko muuttaa jotain ajankäytössäsi?
- Miten huomioit oman hyvinvointisi ja palautumisen arjen ajankäytössä?



Huomasitko, että haluaisit muuttaa jotain ajankäytössäsi? Valitse jokin muutosta kohden vievä pieni teko, jonka voit tehdä jo tänään ja kokeile sitä. Jos muutos tuntuu oikealta, lisää se mukaan päivittäisiin/ viikoittaisiin rutiineihisi. Muista, että muutos syntyy yksittäisistä pienistä askelista.



MUISTIINPANO



MISTÄ OMA HYVINVOINTISI KOOSTUU?

Aiemman sivun tehtävässä pääsit tarkastelemaan oman elämäsi nykytilannetta.

Nyt on hyvä jatkaa pohdintaa oman hyvinvointisi osatekijöistä, jotta voit tehdä hyvinvointiasi kannattelevia valintoja elämässäsi ja arjessasi.

HYVINVOINNIN PALMU

Kuormituksen kookospähkinät: Mistä arjen kuormitustekijöistä voisit hetkellisesti keventää, jos kohtaat elämässäsi kuormitusta (esim. muutto, uusi työ, opinnot, läheisen sairastuminen)? (esim. kodin siivouksen taso, arkiruokien yksinkertaistaminen, koti-iltojen lisääminen, kovasykkeisen liikunnan vaihtaminen kevyempään liikkumiseen)

Hyvinvoinnin lehvästö: Mitkä ovat tärkeitä lisätekijöitä hyvinvoinnillesi? Tässä voi olla tekijöitä, joita odotat innolla ja jotka tuovat elämääsi iloa (esim. festarit, matkustelu, herkuttelu, elokuvissa käynti, taidenäyttelyt)

Hyvinvoinnin runko: Mitkä asiat tukevat hyvinvointiasi? Näiden asioiden ei tarvitse toteutua välttämättä jokainen päivä, mutta ne ovat silti merkittäviä asioita hyvinvoinnillesi (esim. tietyt harrastukset, perheenjäsenten tai ystävien tapaaminen)

Hyvinvoinnin juuret: Millaiset asiat ovat perustavanlaatuisia tekijöitä oman hyvinvointisi kannalta? Toisin sanoen asioita, jotka luovat perustan hyvinvoinnillesi tai joiden puute vaikuttaa todella merkittävästi hyvinvointiisi (esim. uni, ulkoilma, ravinto, juttelu ym.)



Hyvinvoinnin juuret: Perustavanlaatuiset tekijät oman hyvinvointisi kannalta

Hyvinvoinnin runko: Hyvinvointiasi tukevat asiat



Hyvinvoinnin lehvästö: Mitkä ovat sinulle tärkeitä lisätekijöitä hyvinvoinnillesi? Mistä asioista saat iloa elämääsi?

Kuormituksen kookospähkinät: Jos kohtaat elämässäsi kuormitusta, millaisista arjen kuormitustekijöistä voisit hetkellisesti keventää?



MISTÄ OLEN TULOSSA?



TYÖELÄMÄN KASVUTARINA & ELÄMÄSI ROOLIT

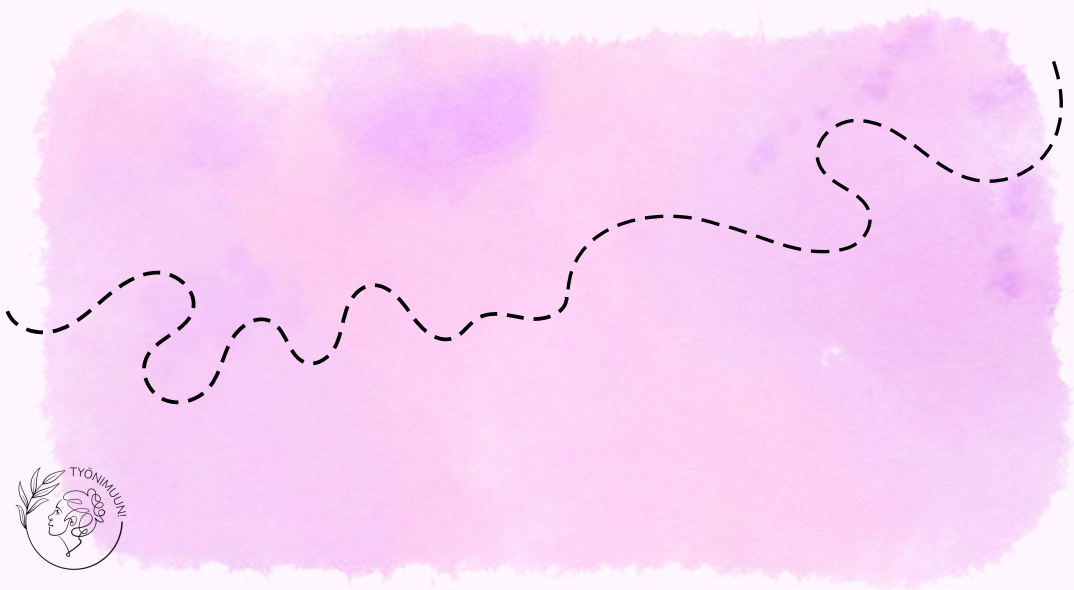
Koemme kaiken maailmassa itsemme kautta: kasvatuksemme ja kokemuksemme ovat vaikuttaneet siihen, miten suhtaudumme asioihin. Oma koettu elämä kaikkine käänteineen ja tapahtumineen sekä siinä mukana olleet ihmiset ovat muokanneet sinua ja toimintatapojasi sellaiseksi kuin ne nyt ovat.

Oman tarinan merkityksen ymmärtäminen ja sen yhdistäminen arjen toimintaan ja työelämään on tärkeää itsetuntemuksen ja oman hyvinvoinnin kannalta.

Työelämän kasvutarina -tehtävän tarkoitus on auttaa hahmottamaan oman koetun elämän vaikutusta tämän päivän tekoihin ja ymmärtää syitä, miksi esimerkiksi oma sisäinen puhe on sellaista kuin se on, miksi tietyt asiat ovat itselle vaikeita tai millaisia opittuja ajatusmalleja matkallasi on kertynyt. Tällä kertaa tarkastelussa voit keskittyä erityisesti työelämääsi vaikuttaviin asioihin.

Tämä tehtävä voi herättää erilaisia tunteita menneistä tapahtumista tai ajatuksista. Ole itsellesi myötätuntoinen ja tee tehtävää omassa tahdissasi.

PIIRRÄ SEURAAVALLE AUKEAMALLE JANA, JOKA VOI ALKAA LAPSUUDESTA JA ULOTTUA TULEVAISUUDEN TYÖELÄMÄTOIVEISIIN. VOIT PIIRTÄÄ ITSELLESI SUORAN JANAN TAI JANA VOI OLLA MUTKIKAS; KUTEN ELÄMÄ USEIN ON.



OMA KASVUTARINASI





Kirjaa piirretylle janalle
elämäsi kannalta merkittäviä tai siihen vaikuttaneita asioita.

Voit esimerkiksi merkitä matkan varrelle huomioita omasta opiskelu- ja urapolustasi, elämäsi tärkeitä ihmisiä tai ammatti-idoleita, merkityksellisiä tapahtumia ja onnistumisia tai vaikkapa haaveita ja unelmia. Voit myös lisätä matkan varrelle harrastuksiasi sekä kiinnostuksenkohteitasi, vaikkeivat ne tällä hetkellä liittyisi työhösi tai opintoihisi millään lailla, mutta ovat vaikuttaneet sinuun merkittävästi.



Seuraavalla sivulla pääset pohtimaan
kasvutarinaasi tarkempien kysymysten kautta.

POHDI SEURAAVAKSI JANALLE KIRJAAMIESI ASIOIDEN VALOSSA
AUKEAMALTA LÖYTYVIÄ KYSYMYKSIÄ:

Miten koet kasvuympäristösi aikuisten
arvostaneen itseään ja omasta hyvinvoinnista
huolehtimista?
Mitä olet omaksunut näistä ajatuksista
itsellesi?

Millaisia tunteita
kasvuympäristössäsi näytettiin?
Millaisia ei?

Miten kasvuympäristössäsi
suhtauduttiin työntekoon tai
kouluttautumiseen?



Miten kasvuympäristössäsi suhtauduttiin
lepoon ja rentoutumiseen?

Miksi olet valinnut/päätynyt niihin
opintoihin ja töihin mitä olet tehnyt?

Mikä on omassa elämässäsi
ollut sattuman vaikutusta?

Mitkä asiat sinua ovat kiinnostaneet
aiemmin elämässä (esim. mikä oli lapsuutesi
haaveammatti)? Mitkä asiat sinua
kiinnostavat nyt?



ELÄMÄSI ROOLIT

Elämässämme on useita eri rooleja, jotka määrittelevät meitä. Olet samaan aikaan ehkä sisarus, työntekijä, ystävä, lapsenlapsi ym. Erilaiset ja eri tilanteisiin liittyvät roolit tuovat sisältöä elämään ja muistuttavat, kuinka paljon olet myös työelämän ulkopuolella. Rooleihin voi kuitenkin kohdistua monia erilaisia ja suuriakin odotuksia sekä normeja. Odotusten täyttämisestä ja suorittamisesta tai normien alitajuisesta noudattamisesta voi tulla stressaantuneessa mielessä oman ihmisarvon mitta, jolloin omat tarpeet ja halut voivat helposti jäädä tunnistamatta ja toteuttamatta.

Opitut toimintamallit ja roolit eivät muutu itsestään vaan niiden äärelle pitää pysähtyä ja tunnistaa ne. On hyvä pohtia, millaisia odotuksia ympäriltä ja sinusta itsestä kohdistuu erilaisiin rooleihin.



TEE SEURAAVALLE SIVULLE ROOLIKARTTA KAIKISTA NIISTÄ

ROOLEISTA, JOITA SINULLA ON ELÄMÄSSÄSI. (ESIM. SISKO, OPISKELIJA, MYYJÄ, KOIRAN OMISTAJA, NAINEN, TYTÄR, KUMPPANI, ÄITI, KERAMIIKAN HARRASTAJA JNE.). KIRJOITA YLÖS NIIN MONTA ROOLIA KUIN MIELEESI TULEE.

KIRJOITA SEN JÄLKEEN KUNKIN ROOLIN VIEREEN, MITÄ ODOTUKSIA AJATTELET ROOLEIHIN LIITTYVÄN.

MIKÄ ROOLISSA ON SINULLE MIELUISAA? ENTÄ KUORMITTAVAA?

VOISITKO PÄÄSTÄÄ irti JOSTAIN ITSE ASETTAMASTASI, JOHONKIN ROOLIISI KYTKEYTYVÄSTÄ ODOTUKSESTA?

•KARTAN VOIT TEHDÄ SINULLE LUONNOLLISIMMALTA TUNTUVALLA TAVALLA



ROOLIKARTTASI



MILTÄ TYÖELÄMÄSSÄ TUNTUU?



TUNTEET TYÖELÄMÄSSÄ

Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme ja ne ovat osa ihmisyyttämme. Tunne on henkilökohtainen kokemus - se kumpuaa automaattisesti ja on itsessään neutraali ja jopa tervetullut reaktio. Tunne syntyy reaktiona johonkin kokemukseen, ajatukseen tai tapahtumaan. Jokaisella tunteella on aina jokin viesti, jonka se yrittää meille kertoa, ja pohjimmiltaan tunteiden tarkoitus on saada meidät toimimaan kussakin tilanteessa tarpeellisella tavalla.

Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen ovat yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat monet asiat. Persoonallisuus ja temperamentti vaikuttavat osaltaan siihen, miten voimakkaasti koemme tunteet; toinen voi kokea voimakkaasti koko kehollaan ja toinen nopeammin ohi menevänä tunteena. Lapsuuden kasvuympäristö ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten kohtamme tunteet ja reagoimme niihin.

Emme voi vaikuttaa siihen, millaisia tunteita meissä herää ja kuinka vahvasti ne koemme, mutta voimme oppia säätelemään tunteidemme ilmaisua ja reagointiamme niihin.



TUNTEIDEN KIRJO

Tunteet kuuluvat ihmisenä olemiseen, sekä töissä että vapaa-ajalla. On siis täysin luonnollista, että myös työ ja siihen liittyvät erilaiset tilanteet herättävät joskus voimakkaitakin tunteita. Työelämässä heränneet tunteet voivat myös kuormittaa. Sinällään kuormitus ei ole haitallista, vaan olennaista on se miten tunteiden kerryttämää kuormaa pystyy purkamaan. Tunnetaidot tukevat työssä jaksamista ja omaa hyvinvointia ja **tunteen äärelle pysähtyminen on taito, jota voi harjoitella**. Tunteen havainnointi ja nimeäminen neutraalisti sellaisenaan kuin se on, vähentää usein tunteen voimaa ja merkitystä.

Voimakkaan tunteen tullessa voit pohtia:

Pystytkö nimeämään tunteen, voitko istua tunteen kanssa hetken?

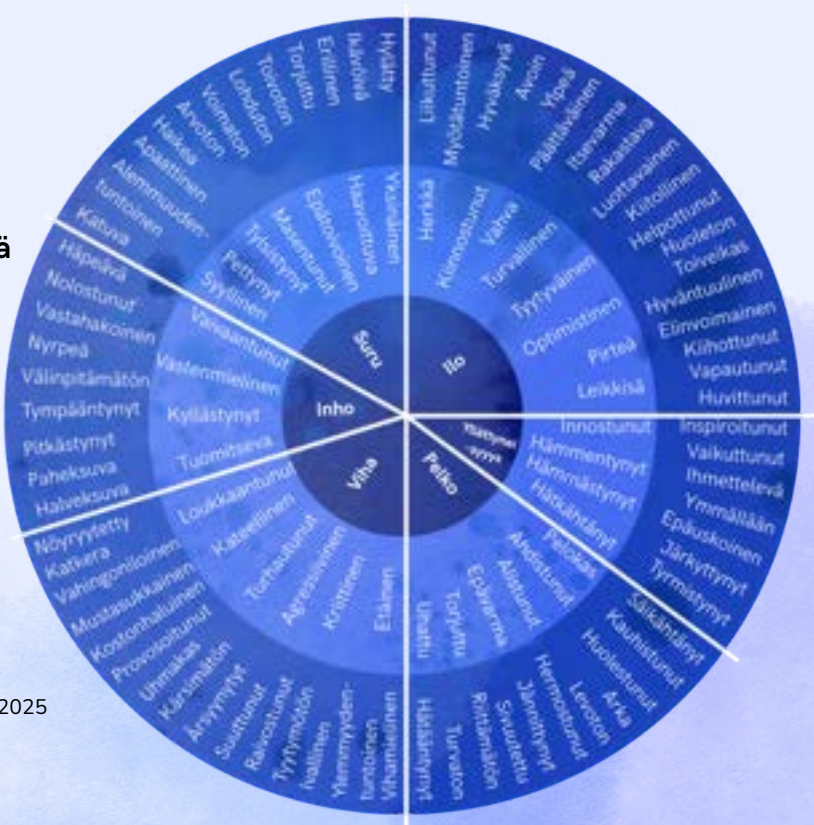
Millaisia kehon tuntemuksia huomaat?

Minkälaisia ajatuksia koettu tunne sinussa herättää?



Tunteen tunnistamisen ja nimeämisen jälkeen voit antaa tunteen olla eli tunteesta ei tarvitse pyrkiä eroon eikä sitä tarvitse peittää. Tärkeää on löytää itselleen sopivat keinot purkaa tunnekuormaa.

Mitä tunteita ikinä koetkaan, muistuta itseäsi siitä, että kokemuksesi on inhimillinen eikä sitä tarvitse torjua.



Alkuperäinen kuva:

Digimieli, Helsingin kaupunki 2025

SUOJAAVAT JA HAAVOITTUVAT TUNTEET

Kuvitellaan, että olet aloittamassa töissä tärkeää kokousta, mutta työparisi ei olekaan saapunut ajoissa paikalle. Sinussa voi herätä haavoittuvia tunteita, kuten huoli, häpeä ja pettymys. Nämä tunteet ovat jännittävässä tilanteessa täysin normaaleja. Pian kuitenkin haavoittuvia tunteita suojaamaan nousee ärtymys ja kiukku, jotka vaikeassa tilanteessa ovat helpompia kohdata kuin haavoittuvat häpeän tunteet.

Tämän vuoksi toimintamme helposti pohjautuu suojaavaan tunteeseen (ärtymys, kiukku) ja saatat tilanteessa viestiä työparille ärtymyksesi tilanteesta, etkä esimerkiksi tilanteen aiheuttamaa pettymystä tai huolta.

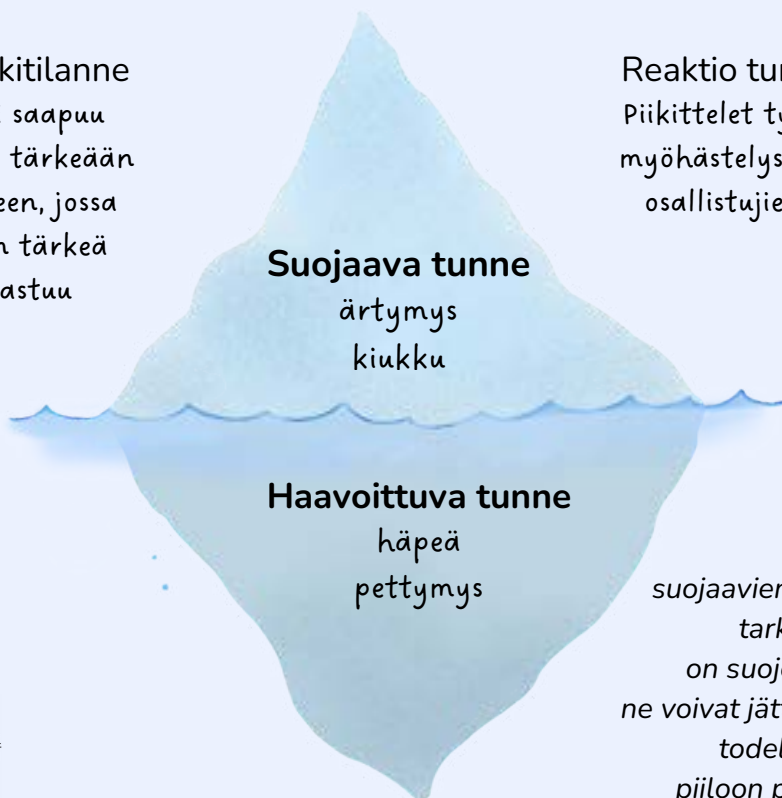
Kun tunnistat haavoittuvia tunteitasi, voit opetella säätelemään tunnereaktioitasi, jolloin tunteesi saavat aidosti tilaa. Tällöin itseilmaisustasi tulee selkeämpää, väärinymmärrykset ihmissuhteissa vähenevät ja alat itsekkin tunnistaa ja ymmärtää paremmin tunteitasi, vaikka ne voivat joskus olla vaikeita kohdata.

Esimerkkitilanne

Työpari saapuu
myöhässä tärkeään
kokoukseen, jossa
teillä on tärkeä
vetovastuu

Reaktio tunteeseen

Piikittelet työkaverille
myöhästelystä muiden
osallistujien edessä



*Vaikka
suojaavien tunteiden
tarkoituksena
on suojella meitä,
ne voivat jättää jotakin
todella tärkeää
piiloon pinnan alle.*



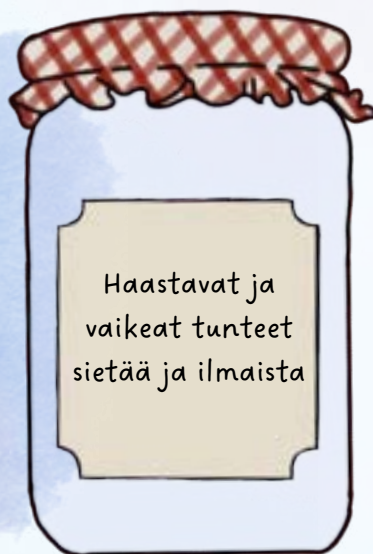
TYÖELÄMÄN TUNNEPURKKI

Meillä jokaisella oma "tunnepurkki", jossa säilömme sellaisia haastavia tunteita, joita meidän on vaikea sietää itsessämme ja niiden ilmaiseminen voi tuntua todella vaikealta. Purkin ulkopuolella elävät vapaammin ne tunteet, joiden ilmaiseminen ja tunteminen on meille helpompaa.

Pohdi hetki millaisia tunteita sinä sijoittaisit purkin sisälle ja millaisia tunteita purkin ulkopuolelle? Pohdi erityisesti työelämän tilanteita.

Helpommat ja
sallitummat tunteet
sietää ja ilmaista

Haastavat ja
vaikeat tunteet
sietää ja ilmaista



Pohdi seuraavaksi purkkisi kantta. Olemme oppineet hallitsemaan haastavia tunteita eri tavoin. Saatat ajatella, että sulkemalla vaikeat tunteet tiukasti purkkiin, ne pysyvät poissa tieltäsi. Tällöin kuitenkin paine purkissa kasvaa jatkuvasti ja tekee purkista epävakaan. Muista, että kaikki tunteet sekä purkin sisällä että sen ulkopuolella ovat normaaleja. Voit oppia säätelemään ja ilmaisemaan tunteitasi turvallisesti, ja se lisää hyvinvointiasi.

Pohdi seuraavia kysymyksiä: Miten sinä olet oppinut hallitsemaan purkin kantta?

Päästätkö painetta koskaan ulos? Miten ja millaisissa tilanteissa?
Miten toivoisit, että voisit toimia haastavien tunteiden kanssa?



TEE ITSELLESI TUNNEPURKKI

Jos kaipaavat konkretiaa, voit tehdä itsellesi tunnepurkin.

Tarvitset tyhjän, kannellisen purkin (esimerkiksi pesty elintarvikepurkki sopii tähän mainiosti). Tee ensin etiketti ja kiinnitä se purkin kylkeen.

Leikkele valmiiksi paperinpaloja, jotka voit säilyttää purkin vieressä. Voit käyttää erivärisiä papereita tai esimerkiksi valita tietyn värin kuvastamaan tiettyä tunnetta.

Pysähdy hetkeksi työpäivän jälkeen miettimään läpi työpäivän aikana kokemiasi tunteita ja kirjaa ne lapuille ja sujauta purkkiin. Halutessasi voit mytätä ne tunteet (eli laput, joille olet tunteet kirjannut), jotka haluat jättää taaksesi ja kirjata erityisen kauniisti ne, jotka haluat säilyttää. Sujauta kaikki kuitenkin purkkiin!

Kerää lappuja kuukauden ajan. Kuukauden kuluttua kumoa laput ulos purkista ja ryhmittele ne. Löysitkö toistuvia tunteita? Onko joku tunne sinulle erityisen merkityksellinen? Pystyitkö ilmaisemaan näitä purkkiin keräämiäsi tunteita työpäivien aikana?



ESIMERKKEJÄ TUNTEIDEN ILMAISUSTA

Fyysinen ilmaisu

Itkeminen, hymyily,
nauraminen,
huutaminen jne.

Kirjoittaminen tai piirtäminen

Hyvä vaihtoehto silloin, kun
ei ole ketään, joka voi juuri
sillä hetkellä kuunnella tai
ei halua jakaa tunteita
toisten kanssa

Puhuminen

Tunteiden
ilmaiseminen sanoin.
Tunteiden purkamista,
mutta myös niiden
läpikäymistä.

**Tarkastele seuraavaa listaa ja ympyröi/alleviivaa
tunnesäätelykeinoja, jotka toimivat itsellesi tai joita voisit kokeilla
seuraavan kerran, kun koet vaikeasti siedettävää tunnetta:**



Kävelylenkki

Kehon ravistelu

Aikalisän ottaminen/ tilanteesta poistuminen

Viileä tai lämmin suihku/ kasvojen pesu

Syvään hengittäminen (hermoston rauhoitus)

Musiikin kuuntelu

Kaverin tai kollegan kanssa asian purkaminen

Sarjaan/ elokuvaan keskittyminen

Kirjoittaminen

Mitkä muut keinot voisivat toimia sinulle? Listaa alle ja kokeile!



SYLLISYYYS JA HÄPEÄ

Tällä kertaa ei mennyt ihan putkeen.
Minun olisi pitänyt toimia toisin.

Mokasin, koska olen huono ihminen.
Minä en osaa mitään.
En ole riittävän hyvä.

Joskus on vaikea erottaa, milloin koemme syyllisyyden ja milloin häpeän tunnetta. Niillä on kuitenkin ero.

Syyllisyyttä voi kuvailla siten, että ihmisellä on huono omatunto jostain tekemästään asiasta, Moni työelämässä oleva voi tuntea syyllisyyttä esimerkiksi keskeneräisistä työtehtävistä, jonkun asian epäonnistumisesta tai siitä, että omat työtehtävät jäävät tekemättä tai kasautuvat toisille.

Häpeä taas pureutuu ennen kaikkea itseän ja omaan ihmisyyteen. Häpeän taustalla voi olla pelko siitä, että "paljastumme" ja että myös muut näkevät samat asiat meissä ja todistavat "vääränlaisuutemme ja riittämättömyytemme" oikeaksi. Häpeän tunnetta on joskus hankala sietää, joten on ymmärrettävää, että häpeä saa meidät toimimaan kaikilla mahdollisilla tavoilla, jotta voisimme välttää tätä pelkoa.

YRITÄMME SUOJAUTUA HÄPEÄN TUNTEILTA ESIMERKIKSI

1. Välttelemällä haavoittuvuutta ja pitämällä toiset ihmiset ns. käsivarren mitan päässä
2. Suuntaamalla häpeän ja vihan tunteet itseemme ennen kuin toiset ehtivät
3. Pyrkimällä välttämään vaikeita tunteita ja tilanteita pakenemalla suojaavien tunteiden taakse
4. Pyrkimällä siirtämään sietämättömät tunteet pikaisesti toisille esim. syyttämällä tai hyökkäämällä heitä vastaan



HÄPEÄN KOKEMINEN TYÖELÄMÄSSÄ

Työelämässä häpeän tunne voi näyttäytyä esimerkiksi omien taitojen aliarvioimisena tai joskus häpeän tunne voi päinvastoin näyttäytyä liiallisena ylisuorittamisena, ns. tarpeena osoittaa osaaminen muille. Toiminnan taustalla on vääristynyt ajatus itsen suojelemisesta, mutta todellisuudessa näin toimiessamme päädymmekin vahingoittamaan itseämme. Mutta mitä jos häpeä ei puhukaan meille totta?

Oletko kokenut työelämässä tilanteita, joissa muistat tunteneesi häpeää tai syyllisyyttä?



MILLAISIA HÄPEÄN VÄLTTELYN KEINOJA TUNNISTAT ITSESSÄSI?

- | | |
|--------------------|--|
| • Vähättely | • Syylistyminen |
| • Ylisuorittaminen | • Syylistäminen |
| • Selittely | • Vertailu |
| • Mielistely | • Itsensä kritisoiminen |
| • Välttely | • Armottomuus ja vaativuus itseä kohtaan |
| • Hyökkääminen | • Hyväksynnän hakeminen |
| • _____ | • _____ |

MUISTIINPANO



OLENKO ITSENI PUOLELLA?



OMAT TARPEET JA RAJAT

Meillä kaikilla on inhimillisiä tarpeita, jotka ovat keskeisiä hyvinvointimme kannalta. **Omien tarpeiden tunnistaminen ja niiden rakentava ilmaisu ovat tärkeitä, jotta voit tehdä valintoja ja tarpeellisia muutoksia ympäristöösi sekä kommunikoida tarpeitasi muille.**

Kun herkistyt kuulemaan omia tarpeitasi, osaat paremmin asettaa myös henkilökohtaiset rajasi suojataksesi hyvinvointiasi. Henkilökohtaisilla rajoilla tarkoitetaan niitä emotionaalisia, fyysisiä ja henkisiä rajoja, jotka sinä itse asetat ihmissuhteissa. Kun itse tunnistat omat tarpeesi ja asetat omat, arvojesi mukaiset rajat ihmissuhteissa, saat itseluottamusta ja varmuutta niiden ilmaisemiseen. Omien tarpeiden ja rajojen hahmottaminen auttaa myös tunnistamaan paremmin toisten rajoja.

Jos tarpeiden sanoittaminen on vaikeaa, voi omien tunteiden hahmottamisen kautta tunnustella, mitä tarpeita tunteiden alla mahdollisesti on. Esim. pettymyksen ja katkeruuden tunteen taustalla voisikin olla kuulluksi tai nähdyksi tulemattomuuden kokemus.



TARVITTAVAT RAJAT

Fyysiset rajat
Läheisyys, kosketus,
ulkonäön
kommentointi

Tunnekuorman rajat
Tunnepitoiset
keskustelunaiheet, oikeus
olla ottamatta muiden
tunteita kantaakseen

Sisäiset rajat
Suhde omaan itseän,
ajatuksiin ja tunteisiin

Omien arvojen rajat
Oikeus omiin
ajatuksiin,
uskomuksiin ja
arvoihin

**Aikaa ja energiaa
koskevat rajat**
Myöhästely, rajattomat
yhteydenotot,
palvelukset, ilmaistyö

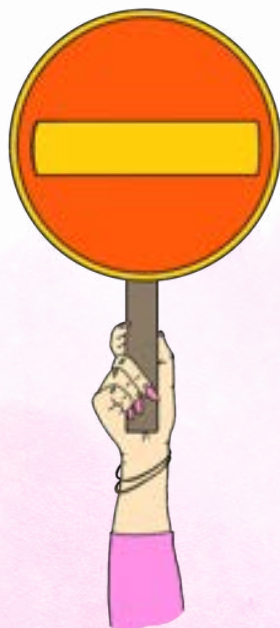
**Omaisuuksia koskevat
rajat**
Omaisuuksien
lainaaminen ja sen
käyttö & kohtelu

Yksityisyyden rajat
Minkä verran haluaa
jakaa itsestään muille,
myös verkossa ja
digitaalisesti



Tunnistatko nykyisestä elämäntilanteestasi tai
menneisyydestäsi
tilanteita tai ihmissuhteita, joissa rajojasi on
ylitetty?
Osaatko työssäsi asettaa rajoja, jotka tukevat
hyvinvointiasi?

Onko sinulle helppoa sanoittaa tarpeitasi ja
rajojasi muille itsevarmasti ja jämäkästi? Miten ja
kenen kanssa voisit tätä harjoitella?



MISTÄ TIETÄÄ MILLOIN ON TARPEEKSI JA MIKÄ ON RIITTÄVÄÄ?

Suorittaminen on inhimillinen keino yrittää selviytyä mahdottomien ja ristiriitaisten vaatimusten ja normien maailmassa. Ylisuorittaminen ja levon laiminlyönti voivat kuitenkin johtaa pulmiin terveydessä ja ihmissuhteissa. Oleellista on pysähtyä omien tarpeiden äärelle, jotka piileskelevät suorittamisen takana: onko taustalla esimerkiksi pelkoa, kateutta, ulkopuolisuutta tai riittämättömyyden tunnetta? Joskus epäselvät rajat kertovat omien tunteiden vähättelystä tai ohittamisesta, turvan ja hyväksynnän hakemisesta, miellyttämisen halusta tai opitusta ankaruudesta itseä kohtaan.

Ylisuorittamiseen taipuvan voi olla vaikea tunnistaa omia tarpeitaan tai rajojaan ja vaalia niiden toteutumista käytännössä. Voi olla vaikea tiedostaa mikä on tarpeeksi ja riittävää. Ensimmäinen askel suorittaja-minän taltuttamiseksi on pohtia omia arvoja (sivu 63) ja rajoja niin työelämässä kuin vapaa-ajalla. Alta löydät keinoja omien tarpeiden hyväksymiseen ja rajojen asettamiseen.

Omien rajojen tunnistamista ja hyväksymistä helpottaa..

- Normalisointi (lupa monenlaisiin tunteisiin)
- Irtipäästämisen taito (esimerkiksi itselleen haitallisista uskomuksista)
- Itsemyötätunto
- Toisten ihmisten hankalien tunteiden (esim. pettymys) sietämisen harjoittelu

Valitse joku viikonpäivä, vaikkapa topakkuustiistai, jolloin päätät harjoitella sinnikkäästi rajojen asettamista kaikissa päivän tilanteissa!



Kuinka huolehdin omista rajoistani?

- Tunnista tarpeesi ja millaiset rajat haluat asettaa
- Kerro mitä tarvitset rakentavalla tavalla ja kunnioittavasti
- Pidä asia yksinkertaisena - sinun ei tarvitse yliselittää
- Ylläpidä asettamiasi rajoja voimakkaasti ja itsevarmasti
- Jämäkkyys ei ole yhtä kuin itsekkyyys!
- Kerro ennen kaikkea itsellesi, miksi näiden rajojen asettaminen on tärkeää
- Kunnioita myös muiden asettamia rajoja.



Käytössä olevien voimavarojen määrä vaikuttaa siihen, kuinka paljon jaksamista omien rajojen asettamiseen on. Tunnistatko tilanteita, jolloin rajojen asettaminen on sinulle erityisen vaikeaa?

OMIEN OIKEUKSIEN LISTA

Meillä on oikeus ja oman hyvinvointimme kannalta tärkeää olla rakentavasti itsekkäitä eli jämäköitä. Jämäkkyysoikeuksien ideana on salliva suhtautuminen itseen: annat itsellesi luvan päättää, mistä kaikesta kantaa huolta ja mistä ei. Luvan antaminen kertoo rohkeudesta pitää itsestään huolta!

Jämäkkyysoikeudet eivät tietenkään ole yksiselitteisesti tosia joka tilanteessa, ja oikeuksiin liittyy aina velvollisuuksia ja vastuita. Kyse on tasapainon löytymisestä eri näkökantojen välillä.

Valitse listasta sinua tänään puhutteleva jämäkkyysoikeus. Miksi juuri se on sinulle tänään merkityksellinen? Nouseeko oikeuksista jokin/ jotkut, josta kaipaisit useammin muistutusta arkeesi? Kirjoita se seuraavalle sivulle ja kopioi vaikka jääkaapin oveen!

MINULLA ON OIKEUS...

- pyytää haluamaani toisilta, kunhan ymmärrän, että heillä on oikeus kieltäytyä.
- vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää.
- ilmaista sekä kielteisiä että myönteisiä tunteitani.
- muuttaa mieltäni ja hyväksyä siitä koituvat seuraukset.
- olla epätäydellinen ja tehdä virheitä ja kantaa niistä vastuu.
- toimia omien arvojeni ja moraalikäsitysteni mukaan.
- sanoa ei kaikelle, mihin en ole valmis, mikä tuntuu vaaralliselta tai loukkaa arvojeni.
- päättää omien asioideni tärkeysjärjestyksestä.
- olla vastaamatta muiden käytöksestä, teoista, tunteista tai ongelmista.
- odottaa muilta rehellisyyttä.
- suuttua rakastamalleni ihmiselle ja olla vastuussa suuttumuksen ilmaisustani.
- pelätä ja sanoa, että minua pelottaa.
- muuttua ja kasvaa.
- puolustaa ja selittää käyttäytymistäni sekä arvioida, milloin en selitä valintojani muille.
- sanoa: "en tiedä" tai "en ymmärrä".
- olla sekaantumatta muiden asioihin.
- kaivata omaa aikaa ja tilaa.
- sanoa: "en välitä" ja hyväksyä siitä koituvat seuraukset.
- tehdä päätöksiä tunteideni pohjalta ja olla epäjohtonmukainen ratkaisuisiani.
- päättää itse, missä määrin minun on löydettävä ratkaisuja muiden ongelmiin.
- valita ystäväni, ja olla ympäristössä, jossa minua kohdellaan hyvin.
- siihen, että muut kunnioittavat ja ottavat huomioon tarpeitani ja toiveitani.
- saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua.
- olla aidosti oma itseni.
- olla onnellinen ja terve sekä voida hyvin tuntematta syyllisyyttä.
- päästää irti.



OMAT OIKEUTENI:



OMAN ELÄMÄN VAIKUTUSMAHDOLLISUUDET

Yksi suurimmista voimavaratekijöistä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään, kuten työhön ja vapaa-aikaan. Elämässä ja arjessa on kuitenkin paljon erilaisia, voimakkaitakin tunteita herättäviä tilanteita, joihin joskus voit, joskus et voi vaikuttaa. On tärkeä oppia tunnistamaan asiat, joihin voit itse vaikuttaa sekä puolestaan ne asiat, joihin et voi vaikuttaa. Tämän jäsentelyn avulla voit suunnata energiasi sinulle hyödyllisiin asioihin. Vaikuttamisen mahdollisuuksia voi tarkastella alla olevan vaikuttamisen kehän avulla:

Vaikuttamisen kehä



- **Sisimmällä kehällä on asiat, joista päätät itse ja joihin voit vaikuttaa suoraan -** Keskity tähän!
- **Keskikehällä on asiat, joista et pääätä, mutta voit omalla toiminnallasi vaikuttaa -** Kerro näkemyksesi, keskustele, toimi esimerkkinä!
- **Ulkokehän asiat ovat niitä, joista et pääätä, ja joihin et juurikaan voi vaikuttaa -** Tunnistamalla asiat ja tilanteet joihin sinulla on vain vähän tai ei juuri lainkaan vaikuttamismahdollisuuksia. Voit paremmin, kun ymmärrät mihin asioihin kannattaa keskittyä ja minkälaisien asioiden pohtimiseen sinun ei kannata tuhata liikaa energiaa.

Nyt on aika pohtia omaa tilannettasi:

- Kirjoita alle, millaisiin asioihin voit työssäsi tai arjessasi vaikuttaa ja päättää? (esim. aikataulut, asenne, palautteen antaminen)
- Millaisiin asioihin voit työssäsi vaikuttaa, mutta et voi päättää? (esim. tiimin onnistuminen, palautteen vastaanottaminen ja siihen reagointi, työympäristön parannuksen ehdottaminen)
- Mihin asioihin et voi työssäsi vaikuttaa etkä voi niistä päättää?



Asioihin vaikuttamisen ja päättämisen edellytyksenä on tiedostaminen: miten ihminen tiedostaa itsensä ja ihmiset, asiat tai tapahtumat ympärillään.

Jos huomaat, että sellaiset asiat, joihin et voi vaikuttaa ja joista et voi itse päättää, herättävät säännöllisesti epämiellyttäviä tunteita, voi olla kannattavaa tutkia ilmiötä lisää. Joskus voi olla, että epämiellyttävät tunteet juontavat juurensa jostain muualta.

Esimerkki: Jos työkaveri pauhaa kahvihuoneessa loppuneiden suodatinpussien takia, taustalla voi olla muista tilanteista johtuvaa patoutunutta ärtymystä tai vihaa, jota ihminen purkaa sinällään asiaan liittymättömässä tilanteessa.



AJATUSVÄÄRISTYMÄT

Kun tarkkailemme ja havainnoimme tietoisesti tunteitamme, ajatukset auttavat meitä niiden säätelyssä. Joskus saatat huomata, että ajatuksesi kuitenkin johtavat sinua tunteiden kanssa ei toivomaasi suuntaan. Kyse voi olla ajatusvääristymästä, joka on sinulle toden tuntuinen, mutta tarkemmin tarkasteltuna paikkaansa pitämätön.

On hyvä opetella erottamaan itsensä omista ajatuksistaan. Kun onnistuu eriyttämään itsensä ajatuksistaan ja tunteistaan, ne menettävät kyvyn pelotella, häiritä, huolestuttaa ja stressata.



Ajatusvääristymät ovat tunne-elämän malleja, jotka ohjaavat haitalliseen toimintaan ja estävät tavoitteiden saavuttamista ja voivat vaikuttaa uralla etenemiseen. Pohdi alla olevia työelämän ajatusvääristymiä/ tunnelukkoja, näkyvätkö ne sinun työelämässäsi? Ajatusvääristymät on hyvä oppia tunnistamaan, jotta niitä voi alkaa työstää.

- **Vaativuus** - ankaruus itseä kohtaan, ylisuorittaminen, täydellisyyteen pyrkiminen
- **Uhrautuminen** - muiden tarpeet asettaminen omien edelle, syyllisyyden tunne työelämässä
- **Epäonnistuminen** - muihin vertailu, omien taitojen aliarvioiminen, jatkuva epäonnistumisen pelko



YHDISTÄ AJATUSVÄÄRISTYMÄ JA ESIMERKKI



Yleistäminen	"En olisi voinutkaan onnistua, koska kollegani ovat osaamattomia."
Must-ajattelu	"Sain hyvääkin palautetta, mutta mieleeni jäi vain yksi korjaava kommentti. Olen huono työntekijä."
Mustavalkoinen ajattelu	"Jos en selviä tästä työtehtävästä, en selviä taloudellisesti ja kaikki tulee menemään pieleen."
Katastrofiuskomukset	"Työkaverini on minulle vihainen, sillä ei tervehtinyt minua aamulla."
Itsensä vähättely	"Epäonnistuin tässä esiintymisessä, enkä varmasti pärjää tulevissakaan."
Persoonallistaminen	"Minun on pakko käydä kolmesti viikossa salilla muusta kuormituksesta huolimatta."
Ulkoistaminen	"Eihän kukaan halua tulla enää toimistolle etätöiden jälkeen."
Leimaaminen	"Joko olet puolellani tai minua vastaan."
Mielivaltainen päättely	"Esihenkilöni ei pidä minusta, sillä hän korjasi työtehtävääni."
Uskomukset	"Kaikkien on pidettävä minusta." "Minun tulee olla jatkuvasti kiireinen, jotta en ole laiska."
Omien tunteiden projisointi	"Sain työpaikan puhtaasta onnesta tai kukaan hyvä hakija ei sattunut hakemaan paikkaa."
Myönteisten asioiden huomiotta jättäminen tai negatiivisten asioiden suurentelu	"Esihenkilöni ei koskaan kuuntele muiden mielipiteitä."



ITSEMYÖTÄTUNTO



Pohdi hetki, mitä itsemyötätunto sinulle merkitsee? Kirjoita alle muutama sana tai lause:

Yleisesti ottaen, **itsemyötätunnossa on kysymys kyvystä suhtautua itseseen ystävällisesti ja lempeästi, erityisesti silloin, kun asiat eivät mene suunnitelmien tai toiveiden mukaan.**

Itsemyötätunto ei kuitenkaan tarkoita kaiken sallimista ja oikeuttamista itselleen, vaan joskus täytyy myös lohduttamisen ja ymmärtämisen lisäksi asettaa itselleen rajoja. Joskus auttaa, kun kysyy itseltään, mitä minä tarvitsen, mikä on minulle hyväksi?



Itsemyötätunto ja itsetuntemus kulkevat käsi kädessä ja tukevat toisiaan.



SISÄINEN PUHE JA AJATTELUN VOIMA

Sisäinen puhe on käytännössä ajattelua. Se on päämme sisäistä dialogia, jolla pystymme vahvistamaan omia ajatuksiamme ja uskomuksiamme. Huomion kiinnittäminen sisäiseen puheeseen on erityisen tärkeää, koska sisäisellä puheella voimme vaikuttaa siihen, miten koemme itsemme ja millä sävyillä ajattelemme ja tunnemme itsestämme.

Sisäinen puhe yksi vahvimmista työkaluista, joilla voimme vaikuttaa omiin ajatuksiimme, tunteisiimme ja toimintaamme.

Pysähtyessä miettimään tilanteita, joissa koet voimakasta tunnetta, opettele tunnistamaan sisäinen puheesi eli automaattiset ajatuksesi näissä hankalissa tilanteissa:

- Pysähdy miettimään, puhutko itsellesi negatiivisesti ja alistavasti, vai positiivisesti ja kannustavasti, vai jotain siltä väliltä?
- Miksi ajattelet, mitä ajattelet? Oletko oppinut mallin jostain? Oletko oppinut / sisäistänyt toisten sanoja omaksi sisäiseksi puheeksi?
- Onko sisäinen puheesi totta?

Kuvaile alle, millainen tyyppi sinulle pääsi
sisällä puhuu:



ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS

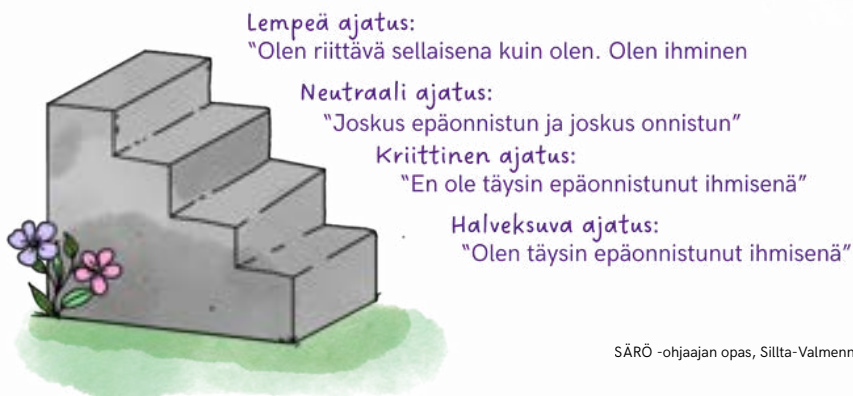
Työelämässä itsemyötätuntoinen suhtautuminen on tärkeää. Kaikkea ei pysty suorittamaan täysillä ja tätä ajatusta kannattaakin työstää sekä vahvistaa jo työuran alkuvaiheilla.

- Läsnaolo on itsemyötätunnossa tärkeää: sen sijaan, että pyrkii suorittamaan, voi hetken äärelle pysähtyä: Miltä minusta nyt tuntuu? Mikä tunne minulla on päällä? Mitä sisäinen puheeni nyt sanoo?
- **Kirjoita itsemyötätunnon päiväkirjaa.** Päiväkirjaa voi kirjoittaa joka päivä esimerkiksi viikon ajan tai halutessasi pidempään. Kirjoita päiväkirjaan asiat, joista koit pahaa mieltä tai tuomitsit itseäsi.
- Pohdi vaihtoehtoisia keinoja/ajatuksia reagoida itsekriittisyyteen ja itsensä tuomitsemiseen, ja kirjaa nämä myös ylös päiväkirjaan

Esimerkki:

- En saanut tehtyä kaikkia päivän työtehtäviä. Olen huono ja kelvoton työntekijä.
 - Vaihtoehtoinen ajatus: Tänään oli huono päivä, enkä saanut tehtyä kaikkia päivän työtehtäviä. Se ei haittaa, huonoja päiviä sattuu kaikille. Teen keskeneräiset hommat loppuun huomenna.
- Minulla on huono omatunto, koska unohdin sovitun tapaamisen ystäväni kanssa ja ystäväni pitää minua varmasti huonona ystävänä.
 - Vaihtoehtoinen ajatus: Unohdin sovitun tapaamisen ystäväni kanssa. Minua harmittaa unohdus, mutta pahoittelin tilannetta ja sovimme uuden tapaamisen. Ihmisyyteen kuuluu joskus asioiden unohtaminen, mutta otan tästä opiksi ja kirjaan seuraavan tapaamisen paremmin kalenteriini.

MINÄN PÄIVITYS



MUISTIINPANO



MITÄ KEHONI KERTOO?



STRESSI

Elämään kuuluu ajoittainen kuormittuminen eli stressi on meille hetkittäin tarpeellinen ja luonnollinen olotila. Stressin fysiologinen tarkoitus on auttaa meitä selviytymään ”vaaran uhatessa” eli työelämään siirrettynä lisätä suorituskkyä ja jaksamista paineistetuissa tilanteissa. Stressireaktio syntyy stressihormonien, kuten kortisolin, vaikutuksesta. Nämä hormonit saavat aikaan monia fyysisiä reaktioita kehossa, kuten hengityksen ja sykkeen kiihtymisen, suun kuivumisen sekä verenpaineen nousun.

Pitkittynyt stressi

Jos stressitila muuttuu krooniseksi, eikä palautumista tapahdu esimerkiksi jatkuvan ja liiallisen psyykkisen kuormittumisen vuoksi, stressireaktiot voivat ikään kuin jäädä päälle. Siinä tapauksessa saatat kokea olevasi jatkuvasti joko ylivireydessä, jolloin pysähtyminen, rauhoittuminen ja vaikkapa työn teon lopettaminen on vaikeaa tai alivireydessä, jolloin askareisiin tai töihin ryhtyminen on ylivoimaisen vaikeaa tai jopa mahdotonta. Pitkittyneellä stressillä voi olla monia hyvinvointia nakertavia pitkäaikaisvaikutuksia. Pitkittyneen stressin tunnistaminen on tärkeää, jotta huomaat tehdä muutoksia arkeesi tarpeeksi ajoissa.

On tärkeä muistaa, että myös kivat ja positiiviset asiat, kuten uuden harrastuksen aloittaminen, opintojen aloitus tai lemmikin adoptointi aiheuttavat kuormitusta ja jopa stressiä, jos aikaa ei ole aidolle palautumiselle.



Joskus kuormituksen tunnetta saatetaan vältellä, ohittaa tai kompensoida keinoilla, jotka lopulta kuitenkin lisäävät kehon ja mielen kuormittumista. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi liiallinen alkoholin käyttö, sosiaalisten tilanteiden välttely, unen määrästä tinkiminen, terveellisten elintapojen laiminlyönti, liiallinen urheilu tai liikkumattomuus.

Tunnistatko välttelykäyttäytymisen piirteitä omalta kohdaltasi?
Miten voisit lempeästi ohjata itseäsi kohti parempaa palautumista?



MUISTIINPANOT



TUNNISTATKO KEHOSI VIESTIT?

Stressi perustuu ihmisen biologiseen ja hormonaaliseen järjestelmään ja sen oireet voivat olla psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia. Tunnistatko, miten pitkittynyt stressi sinussa näkyy?

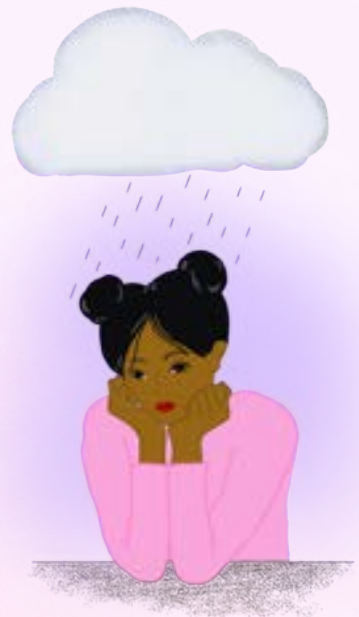


ALLEVIIVAA JA LISÄÄ OIREITA, JOITA TUNNISTAT ITSESSÄSI STRESSAANTUNEENA:

Fyysiset oireet: Päänsärky, vatsavaivat, sydämen tykytys, huimaus lihaskivut, mitä muuta?

Psyykkiset oireet: Asioiden unohtelu, ahdistuneisuus, unen häiriöt, ärtyneisyys, mitä muuta?

Sosiaaliset oireet: Sosiaalisten tilanteiden välttely, ongelmat ihmissuhteissa, negatiivinen ajattelu, mitä muuta?



TYÖHÖN LIITTYVÄ STRESSI

Myös töissä on ajoittain tilanteita, jolloin kuormitusta on enemmän ja stressiä voi hetkellisesti kertyä. Se on normaalia ja joskus jopa innostavaa, mutta stressipuuskien tulisi kuitenkin olla väliaikaisia, ei krooninen tai jatkuva asiantila.

On hyvin yksilöllistä ja siksi tärkeä tunnistaa, millaiset tilanteet tuottavat kuormitusta juuri sinulle ja kuinka paljon. Työhön liittyvän stressin syitä voivat olla mm. työn määrä ja sen ominaispiirteet, haasteet työyhteisössä, työn sisältöön liittyvät asiat sekä myös yksilön omat piirteet ja riskitekijät (esim. ajatusvääristymät tai vaativuus itseä kohtaan).

Jos työn vaatimusten ja kuormitustekijöiden epätasapainoinen suhde työn voimavaratekijöihin on jatkunut pitkään, voi seurauksen olla työuupumuksen oireet, kuten äärimmäinen väsymys ja kyynisyys työtä kohtaan. Jos tunnistat itsessäsi uupumuksen oireita, on tärkeää ottaa yhteys työterveyteen.



TYÖN KUORMITUS JA VOIMAVARAT



Kirjaa vaa'an vasemmalle puolelle työhösi liittyviä kuormitustekijöitä. Jos et ole tällä hetkellä työssä, voit miettiä esimerkiksi millaiset työhön kuuluvat tekijät olisivat sinulle erityisen kuormittavia.

- Esimerkkejä kuormitustekijöistä: Liiallinen työmäärä, liian vaativat työtehtävät, liian yksinkertaiset työtehtävät/ tylsyys työssä, ihmissuhdeongelmat, tavoitteiden epäselvyys, palautteen puute

Kirjaa vaa'an oikealle puolelle työn voimavaratekijöitä, eli asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää työssäsi

- Kivat työkaverit, etätyömahdollisuus, kehittymisen kokemus, uuden oppiminen, onnistumisen kokemukset, hallinnan tunne, sopiva vastuun ja vapauden suhde, työtehtävien selkeys

Pohdi lopuksi, miltä vaaka näyttää? Onko vaaka tasapainossa? Miten vaakaa voisi saada parempaan tasapainoon?



VIREYSTILA

Vireystila on hermostomme tuottama kokemus turvasta erilaisissa elämän tilanteissa. Hermoston reaktiot ovat tahdostamme riippumattomia ja saavat alkunsa tilanteissa kokemistamme aistivasteista: esimerkiksi joku haju tai ääni saattaa tuottaa muiston aiemmin kokemastamme haastavasta tilanteesta, jolloin hermostomme reagoi aistiärsykkeeseen ylivireydellä tai alivireydellä, muiston laadusta ja hermoston oppimasta reagoitavasta riippuen.

Koettu vireystila vaikuttaa merkittävästi myös työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Vireystilaan on mahdollista vaikuttaa sitä nostavalla tai laskevalla tavalla. Harjoittelun ja kokeilun myötä opit löytämään itsellesi sopivat keinot.

VIREYSTILA VOIDAAN JAOTELLA:

- ylivireystilaan
- optimaaliin/sopivaan vireystilaan
- alivireystilaan

Vireystilan laskeminen

- hengitys- tai meditaatioharjoitukset
- rauhoittavat ajatukset
- lempeä ja rauhallinen liike
- rauhoittava musiikki tai kosketus
- lämpö: sauna, kylpy, kaurapussi

Vireystilan nostaminen

- sykettä kohottava liikunta
- kehon taputtelu tai ravistelu
- energisoiva musiikki
- mieltä piristävien kuvien katselu
- valon määrän lisääminen



VIREYSTILA

YLIVIREYSTILA

fyysinen levottomuus tai sisäinen "sirinä"
voimakas tunteminen ja kokeminen
ajatusten poukkoilu, hosuminen
"tuntosarvet pystyssä"
kuormitus, turvattomuus
kyky nopeaan toimintaan eli
"taistele tai pakene" -tila

SOPIVA VIREYSTILA

toimintakyky
aikaansaaminen
keskittyminen onnistuu
ajattelu ja päätösten teko sujuu
rauhallinen ja kehossa läsnä oleva tila
omien tuntemusten sietäminen
turvallinen olotila

ALIVIREYSTILA

tunteet vähäisiä, sulkeutuminen
vähäinen fyysinen aktiivisuus
aikaansaamattomuus
ajatukset "puuroisia", ei riitä tehokkaaseen
ajatteluun
irrallinen kehosta ja tästä hetkestä (dissosiaatio)
turvattomuus
rentoutuminen ja palautuminen



VIREYSTILA

Voit kirjoittaa havaintojasi itsestäsi vireystilan suhteen tälle sivulle



Huomaatko arjen tilanteissa vireystilan vaihtelua?

Millainen on sinulle tyypillinen vireystila? Saatko kiinni, mistä se voisi juontaa juurensa?

Voit palata pohtimaan asiaa kasvutarinaharjoituksen kohdalle, sillä hermostomme toiminnan pohja ulottuu erityisesti lapsuuden kiintymyssuhteisiimme, mutta se muokkautuu myös erilaisten elämän tapahtumien myötä.

Mitkä ovat sinun lempikeinojasi laskea vireystilaa?

Mikä on sinulle toimiva keino nostaa vireystilaa?



MITEN PALAUDUN?



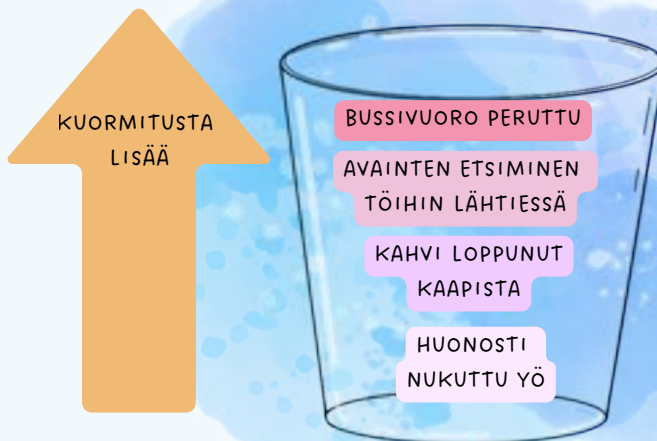
PALAUTUMINEN

Hyvinvoinnin kulmakivenä on löytää kestävä tasapaino kuormituksen ja palautumisen välille. Rasituksesta palautuminen on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa, jota tulisi tapahtua vapaa-ajan lisäksi myös työpäivien aikana.

Palautuminen päivän aikana tapahtuu esimerkiksi tauottamalla työtä. Oleellista on myös lähteä ajoissa pois työpaikalta, saada ajatukset irti työstä eikä jatkaa työntekoa kotona, sillä palautumista edistävät vapaa-ajan leppoisa oleskelu, liikunta, mieluisat harrastukset ja sosiaaliset suhteet vaikkapa ystävien tapaamisen muodossa. Myös vapaaehtoistoiminta voi toimia palauttavana tekemisenä, kunhan se eroaa riittävästi omasta työstä, eikä vie liikaa aikaa tai aiheuta muuta kuormitusta, jolloin se saattaakin lisätä kokonaiskuormaa.

Palautumisessa, kuten kaikissa hyvinvointiamme tukevissa asioissa, on tärkeää tunnistaa, mikä juuri itselle on palauttavaa. Kokeilemalla eri palautumisen ulottuvuuksia ja havainnoimalla kehon ja mielen viestejä niiden toteuttamisen ohessa pääset kiinni sinulle sopivista palautumiskeinoista. Muista, että myös niissä voi tapahtua vaihtelua eli toisessa elämäntilanteessa voit kokea kovan treenaamisen palauttavaksi, kun taas toisinaan kaipaatkin kevyempää liikuntaa.

Miten päivän mittaan koettu
kuormitus kertyy

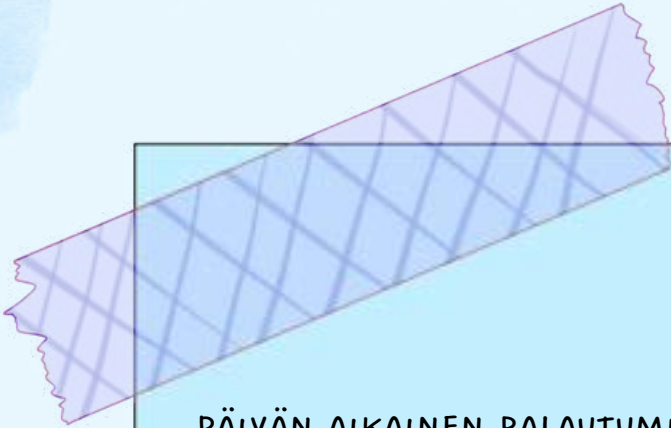


Miten kuormitusta voisi
päivän mittaan vähentää



TÄHÄN VOIT KIRJATA SINULLE SOPIVIA,
KUORMITUSTASI VÄHENTÄVIÄ PIENIÄ TEKOJA





PÄIVÄN AIKAINEN PALAUTUMINEN

Päivän aikainen palautuminen on hyvinvoinnin edellytys ja siihen tulisi kiinnittää huomiota jo työpäivän aikana.

- Jos pystyt itse vaikuttamaan työpäivän rytmiin, aikatauluta päiviisi muutama mikrotauko 1-5min.
- Mikrotauon aikana voit jaloitella, venytellä, hakea vaikkapa lasillisen vettä tai katsella ulos ikkunasta. Vältä puhelimen selaamista.
- Opettele rauhoittamaan mielesi ja kehosi esimerkiksi maadoittumisharjoituksen avulla. Kokeilemalla löytyy sinulle sopivat keinot.
- Mikäli tauotus meinaa unohtua, laita itsellesi herätys muistuttamaan!
- Voit havainnoida mikrotaukojen vaikutuksia omassa jaksamisessa ja hyvinvoinnissasi.



PALAUTUMISEN ULOTTUVUUDET

Kuten rasituksessa, myös palautumisessa on muutakin kun fyysinen taso. Kokonaisvaltaisen elpymisen toteutumiseksi tulisi olla mahdollista irrottautua työasioista myös henkisesti, kokea hallinnan tunnetta omasta ajankäytöstä sekä saada oppia uusia taitoja.



Irrottautuminen



Rentoutuminen



Taitojen
laajentuminen



Tunne oman
ajan hallinnasta

Millaiset asiat auttavat sinua irrottautumaan, rentoutumaan, laajentamaan taitojasi sekä saamaan tunteen siitä, että hallitset omaa aikaasi? Voit jatkaa seuraavia lauseita ja kirjata itsellesi ylös palautumisesi ulottuvuuksia.

Irrottaudun henkisesti, kun



Rentoudun, kun

Laajennan taitojani

Minulla on tunne ajan hallinnasta tilanteissa, kun



MITEN PIDÄT HUOLTA OMASTA HYVINVOINNISTASI?

Ympyröi alla olevasta listasta kaikki ne keinot, joita voisit kuvitella hyödyntäväsi, kun kaipaat aikaa itsellesi tai muuten haluat pitää itsestäsi huolta. Lisää listan loppuun itsellesi toimivia hyvinvoinnista huolehtimisen tapoja!

Miltä sinusta tuntuisi kokeilla toteuttaa yksi asia listalta joka päivä?

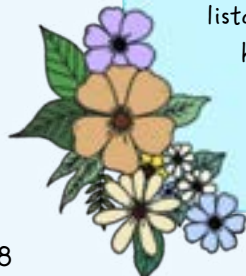


Kirjan lukeminen
Musiikin kuuntelu
Ystävän kanssa puhuminen
Video- tai lautapelin pelaaminen
Säännöllinen ruokarytmi
Tutun tv-sarjan katsominen
Ruuan laittaminen tai leipominen
Herkuttelu
Kampaajalla käynti
Lepääminen tai päiväunet
Värityskirjan värittäminen
Metsässä kävely
Lämmin/ viileä suihku
Saunominen
Tanssiminen
Veden juonti
Kirjoittaminen



Piirtäminen tai maalaaminen
Askartelu
Kuntosalilla käynti
Uiminen
Hyvien asioiden bongailu
Venyttely
Laulaminen
Lemmikin kanssa leikkiminen
Hiusten laittaminen
Huolihetken pitäminen
Meikkaaminen
Marjastaminen/ sienestäminen
Uuden taidon opettelu
Kasvonaamion laitto
Kynsien lakkaus
Käsityöt
Kodin siivoaminen
Lakanoiden vaihto

Vinkki:
Voit lisätä oman
hyvinvoinnista
huolehtimisen listasi
esimerkiksi jääkaapin oveen
tai puhelimen
muistiinpanoihin -
kuormittuneena voit valita
listalta mielekästä,
hyvinvointia
edistävää
tekemistä!



Pyykin peseminen
Joogaaminen
Kahvin/teen juominen
Käsityöt
Koiran kanssa lenkkeily
Kodin sisustaminen/ uudelleen järjestely
Mukaviin vaatteisiin pukeutuminen
Kirpputorikassin kasaaminen
Ajoissa nukkumaan meneminen
Äänikirjan tai podcastin kuuntelu
Läsnäoloharjoituksen tekeminen
Soittimen soittaminen
Avannossa käynti
Museossa/ galleriassa käynti
Sometauko
Valokuvaus

STRESSAAVIEN ASIOIDEN TUNNISTAMINEN

Ajoittain on hyvä pysähtyä sen äärelle, mitkä asiat tässä hetkessä aiheuttavat stressin tuntemuksia kehossa ja mielessä.

Kirjaa alle asioita, jotka tällä hetkellä tuottavat sinulle stressiä. Voit jaotella asiat työhön liittyviin asioihin ja muuhun elämään liittyviin asioihin, jos haluat.

- Jos tehtävä tuntuu vaikealta, voit aina keskeyttää harjoituksen, tehdä sen osissa tai kirjoittaa vain muutaman asian.
- Muista, että erityisesti työssä ilmenevät stressitekijät voi olla hyvä nostaa esille esimerkiksi kehityskeskustelussa, työnohjauksessa tai työyhteisön yhteisissä henkilöstötapaamisissa tai voit olla yhteydessä työterveyshuoltoon, jos huomaat tekijöiden aiheuttavan jo merkittävää stressiä.

Minua vapaa-ajalla tai töissä stressaavia asioita tällä hetkellä ovat...



Mitä voin asialle tehdä? Jos en mitään, miten voisin vähentää siitä koituvaa stressiä?



SUUNNITELMASI STRESSIN TALTUTTAMISEEN

Stressiä on mahdoton täysin välttää, eikä se ole tarkoituskaan. Tietty määrä stressiä on meille jopa hyväksi, sillä sopiva stressi saa meidät suoriutumaan paremmin. Oleellista on, ettei stressi pitkity ja kroonistu. Nyt kun olet aiemmissa tehtävissä tunnistanut, miten stressi juuri sinun kehossasi ja mielessäsi ilmenee, voit tehdä suunnitelmaa siitä, miten toimit, kun huomaat stressiin viittaavia tuntemuksia. Valitse alta itsellesi sopivat keinot ja ota ne käyttöön!

1. Löydän omat tapani rentoutua ja toteutan niitä. Kirjoitan ylös listan mielekkäistä rentoutumistavoista ja teen niistä rutiinin viikkoon.
2. Tunnistan asioita, joista saan iloa ja jotka saavat minut nauramaan. Pyrin sisällyttämään näitä asioita elämäni häpeilemättä enemmän.
3. Pidän huolta elintavoistani myös silloin kun en jaksaisi. Huonot elintavat, kuten liika alkoholinkäyttö, liikkumattomuus tai epäterveellinen syöminen, alkavat nopeasti kehittää stressin noidankehää, joten hyvistä elintavoista on tärkeää pitää kiinni. Muistan kuitenkin, että on myös tärkeää välillä höllätä rutiineista ja antaa tilaa esimerkiksi merkkipäivän juhlimiselle tai muulle rennolle yhdessäololle ja herkuttelulle.
4. Hidastan tahtia! Vähennän päivittäisen tekemisen määrää ja yritän hyväksyä tai ainakin sietää tästä koituvat seuraukset (esim. hetkellisesti sotkuisempi kämppä tai tekemättömät työtehtävät to do -listalla). Teen tietoisesti asioita hitaammin. Pyydän tarvittaessa apua ja aikaa asioiden hoitoon.
5. Harjoittelen rajojen asettamista ja yritän sietää rajojen asettamisesta seuraavia hankalia tunteita. Tunnistan, mille asioille olisin valmis sanomaan "ei" ja mille "kyllä". Muistan olla tarvittaessa jämäkkä, sillä jämäkkyys on itsestäni välittämistä.
6. Pidän taukoja. Jos en muista pysähtyä, laitan kellon soittamaan mikrotaukojen merkiksi. Pidän joka päivä lounastauon.
7. Vähennän ja rajoitan sosiaalisen median käyttöä.
8. Kiinnitän huomiota sisäiseen puheeseeni. Keskityn asioihin, joihin minulla on vaikutusmahdollisuuksia. Rajoitan kriittistä sisäistä ääntäni.
9. Puhun ääneen. Kun jaan kokemuksiani ja ajatuksiani läheiselle ihmiselle, saan perspektiiviä ja tukea pohdinnoissani. Joskus voi olla hyvä jakaa stressaava tilanne myös esihenkilölleni. Puhun tarvittaessa ammattilaiselle.
10. Kirjoitan listan stressaavista asioista ja pohdin sen jälkeen, mitä voin itse asioille mahdollisesti tehdä. Harjoitus löytyy seuraavalta sivulta.



MUISTIINPANO



MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ?



ARVOT



Arvot ovat kehys sille, mikä on sinulle tärkeää.

Arvot näyttävät suunnan silloinkin, kun täsmälliset tavoitteet ovat vielä hakusessa. Omien arvojen tunnistaminen auttaa elämään mielekästä elämää ja ohjaa sinulle merkityksellisten asioiden pariin. Arvojen tunnistaminen siis auttaa sinua tekemään päätöksiä esimerkiksi työelämän, opintojen ja vapaa-ajan vieton suhteen.

Omien arvojen vastainen elämä nakertaa psyykkistä hyvinvointia ja aiheuttaa stressiä.

Pysähdy hetkeksi pohtimaan, miten elämäsi vastaa omia arvojasi.



ELÄTKÖ ARVOJESI MUKAAN?

Valitse alla olevasta arvojen esimerkkilistasta kaikki sinua puhuttelevat arvot

- Sen jälkeen karsi valituista tai mahdollisesti nimeä sinulle merkityksellisimmät neljä arvoa. Kirjoita ne sivun alareunaan.
- Jatka tehtävää vielä kirjoittamalla jokaisen arvon kohdalle, miten kyseinen arvo näkyy arjessasi.

ESIMERKKEJÄ ARVOISTA:

Oikeudenmukaisuus

Reiluus

Tasapuolisuus

Yhdenvertaisuus

Objektiivisuus

Empatia

Yhteistyö

Luottamus

Avuliaisuus

Hyvinvointi

Onnellisuus

Nautinto

Mielenrauha

Tyytyväisyys

Henkinen tasapaino

Ekologisuus

Luonnon kunnioittaminen

Ympäristönsuojelu

Kestävä kehitys

Luovuus

Itsensä ilmaiseminen

Lempeys

Myötätunto

Arvostus

Huomaavaisuus

Kiltteys

Rohkeus

Itsenäisyys

Turvallisuus

Luottamus

Stabiilisuus

Ennustettavuus

Uuden oppiminen

Henkinen kasvu

Tiedonjanoinen asenne

Kehittyminen

Koulutus

Yhteisöllisyys

Tasa-arvo

Huumori

Hyväntahtoisuus

Hengellisyys

Järjestys

Harkitsevuus

Hallinta

Status

Saavutukset

Menestys

Ansioituminen

Mielihyvä

Anteeksianto

Nautinto

Ilo

Hauskanpito

Seikkailunhalu

Itsekunnioitus

Itsenäisyys

Aitous

Haasteet

Tavoitteellisuus



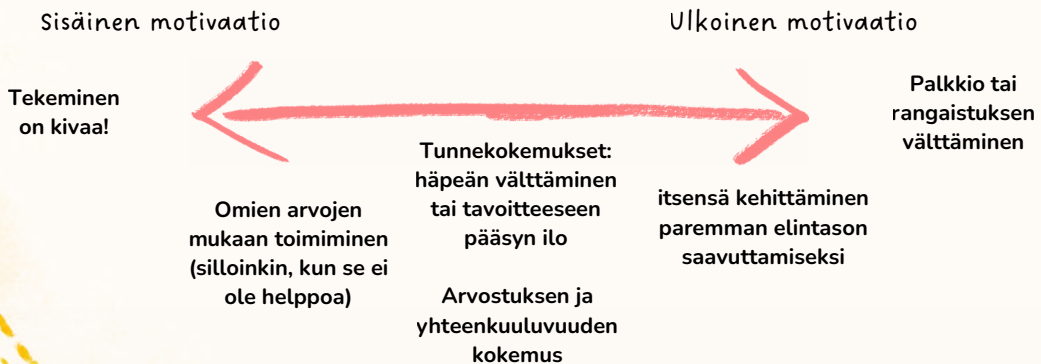
TÄRKEIMMÄT ARVONI JA MITEN NE NÄKYVÄT ARJESSANI:

↓	↓	↓	↓

MOTIVAATIO

Motivaatiolla on iso merkitys siinä, kuinka innokkaasti asetamme tavoitteita ja etenemme niitä kohti. Motivaatio on läsnä kaikessa toiminnassamme; motivaatio viittaa siihen, millaisia syitä ja eteenpäin potkivia voimia käyttäytymisemme taustalta löytyy. Osa näistä syistä ja voimista, motiiveista, voi olla sisäisiä, kuten uteliaisuus tai vaikkapa elämänarvot, osa taas ulkoisia, kuten toisten ihmisten antama arvostus tai taloudelliset palkkiot.

Joskus motiivit voivat olla hyvin tiedostettuja, mutta toisinaan ne ovat tiedostamattomia. Erityisesti kokiessamme pitkittynyttä stressiä, voivat motiivimme työntekoon poiketa normaaleista motiiveistamme suurestikin, tai saatamme kadottaa kosketuksen työnteon motivaatioon kokonaan, jolloin olemme uupumustilassa.



Vaikka usein puheessa motivaatiota joko on tai ei ole, motivaatio on todellisuudessa ennemminkin jatkumo. Jatkumon toisessa päässä on sisäinen motivaatio, jossa teemme jotain siksi, että koemme tekemisen itsessään palkitsevana ja toisessa päässä ulkoinen motivaatio, jota ohjaa odotettavissa olevat seuraukset, kuten rangaistuksen välttäminen. Arjessa ulkoiset ja sisäiset motivaatiot kulkevat kuitenkin usein käsi kädessä ja monen toiminnon motiivit ovat jossain janan puolivaiheilla. Eli vaikka pitäisit työstäsi, et ehkä tekisi sitä ilman taloudellista palkkiota. Toisaalta tekemisestä saatu palkkio voi motivoida vieläkin parempaan suoritukseen. Ulkoisenkin motivaation voi ajan myötä 'sisäistyä', jolloin alun perin muiden vuoksi tehty toiminta alkaakin tuntua mielekkäältä ja motivoivalta itsessään.



MILLAISIA OVAT SINUN MOTIVAATIOTEKIJÄSI?

Motivaation puutetta saatetaan tuntea, jos syntyy kokemus, ettei oma toiminta ole omien elämänarvojen mukaista tai ei oikein tiedä, mikä tuottaa itselleen iloa ja hyvinvointia. Kun tietää mistä motivoituu, on itselle soveltuvien tehtävien ja sopivan työympäristön löytäminen helpompaa.

On kuitenkin hyvä muistaa, että erilaisissa elämäntilanteissa jotkut motivaatiotekijät ovat tärkeämpiä kuin toiset ja joskus ulkoiset motivaatiotekijät nousevat oleellisemmaksi arjesta selviytymisen kannalta. Pitkäaikaisen hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää, että elämään kuuluu myös sisäistä motivaatiota sytyttäviä asioita.



Sisäisen motivaation
tavoittelu kannattaa, sillä
se tekee työskentelystä
innostavampaa,
mielekkäämpää ja
usein myös tehokkaampaa.
Lisäksi se edistää
psykologista
hyvinvointia.



TUTKAILE NYT OMIA MOTIVAATIOTEKIJÖITÄSI. TUTKI ALLA OLEVIA LISTOJA:
MITKÄ NÄISTÄ TEKIJÖISTÄ OVAT SINULLE ERITYISEN TÄRKEITÄ?

Sisäisiä motivaatiotekijöitä

- Työn merkityksellisyys - Tunne siitä, että työ on tärkeää ja sillä on positiivinen vaikutus
- Itsensä kehittäminen - Mahdollisuus oppia uusia taitoja ja kasvaa ammatillisesti
- Työn imu - Innostus ja syventyminen työhön niin, että työn tekeminen itsessään on palkitsevaa.
- Luovuus - Mahdollisuus käyttää luovuutta ja kehittää uusia ratkaisuja
- Tavoitteiden saavuttaminen - Työ tarjoaa haasteita ja onnistumisen kokemuksia
- Yhteisöllisyys - Kokemus osallisuudesta ja joukkoon kuulumisesta
- Sisäinen palkitseminen - Tyytyväisyys ja ylpeys hyvin tehdystä työstä
- Autonomia - Vapaus päättää työn prioriteeteista ja tekemisen tavoista

Ulkoisia motivaatiotekijöitä:

- Hyvä palkka ja taloudelliset etuudet - Raha ja taloudelliset palkkiot, kuten bonukset ja palkankorotus
- Työpaikan turvallisuus - Vakaa työpaikka ja työsuhteen jatkuvuus
- Ylennykset ja urakehitys - Mahdollisuus edetä uralla ja saada arvostetumpi titteli
- Työnantajan joustavuus - Mahdollisuus etätöihin ja joustavaan työaikaan
- Etuisuudet - Lounasetu, liikuntaetu, tapahtumat, matkat
- Koulutus ja valmennus - Työnantajan tarjoamat koulutusmahdollisuudet
- Työympäristö ja -välineet - Hieno työympäristö, uudet työvälineet, työpaikan arvostettu sijainti
- Ulkoa tuleva arvostus - Arvostettu ala ja työnantaja



Valitse kolme (3) tärkeintä motivaatiotekijää, jotka täytyy toteutua työssäsi, jotta motivaatiosi säilyy korkealla.

Miksi juuri nämä ovat sinulle tärkeitä? Lisää perustelu motivaatiotekijän ohkeen.

MINULLE TÄRKEIMPIÄ
SISÄISIÄ MOTIVAATIOTEKIJÖITÄ OVAT...



MINULLE TÄRKEIMPIÄ
ULKOISIA MOTIVAATIOTEKIJÖITÄ OVAT:



OMA MOTIVAATIOPROFIILI

Sisäisen ja ulkoisen motivaation rinnalla omaa motivaatiotaan voi tarkastella myös oman motivaatioprofiilin kautta.

Amerikkalainen psykologian professori Steven Reiss on tehnyt laajoja tutkimuksia siitä, mikä ihmisiä motivoi. Tutkimusten kautta löytyi 16 elämän perustarvetta, jotka ovat kaikille ihmisille tärkeitä, mutta joita yksilöt priorisoivat eri tavoin. Kun tunnemme motiivimme, osaamme tehdä oikeita valintoja ja tunnistamaan omat tarpeemme ja niihin mahdollisesti liittyvät vahvuudet ja heikkoudet.

Katso alla olevaa listaa, ja merkitse jokaisen motiivin perään luku 1-10, kuinka vahva/tärkeä kyseinen motiivi sinulle on.



REISSIN MOTIVAATIOTEORIAN MUKAISET 16 ELÄMÄN

PERUSMOTIIVIA OVAT:

Valta

(vaikutus, menestys, saavutukset)

Riippumattomuus

(vapaus, itsemääräämisoikeus)

Uteliaisuus

(tieto, totuus)

Hyväksyntä

(yhteenkuuluvuus, positiivinen omakuva)

Järjestys

(pysyvyys, organisointi)

Kerääminen

(omistaminen, kerääminen)

Kunnia

(lojaalius, moraali)

Idealismi

(sosiaalinen oikeudenmukaisuus)

Sosiaaliset kontaktit

(verkostot, yhteys muihin)

Perhe

(hoiva, perhekeskeisyys)

Status

(arvovalta, ylellisyys)

Kosto/voittaminen

(kilpailu, voittaminen)

Esteettisyys

(kauneus, taide)

Syöminen

(Ruoka, ruoanlaitto)

Fyysinen aktiivisuus

(urheilu, aktiivisuus)

Mielenrauha

(turvallisuus, riskien välttäminen)



Voit vielä lopuksi miettiä olisiko sinun mahdollista tuunata työtäsi tai työn teon tapojasi niin, että se palvelisi enemmän juuri sinulle tärkeitä motivaatiotekijöitä. Kirjaa ylös mahdollisia keinoja, joilla voisit lisätä tai ylläpitää motivaatiota työssäsi. Voit päästä alkuun muistelemalla jotakin tilannetta, kun koit olevasi todella motivoitunut tekemääsi asiaa kohtaan (mieti tekemisiäsi myös työn ulkopuolelta!).



**NÄILLÄ KEINOILLA VOIN LISÄTÄ TAI
YLLÄPITÄÄ MOTIVAATIOTA TYÖSSÄNI**



TYÖN IMU

Parhaimmillaan työ on niin motivoivaa ja innostavaa, että sen äärellä aika hukkuu ja työ antaa syviä, positiivisia tunnekokemuksia. Työn imu tarkoittaaakin myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa, jota voi kokea työssään. Työn imulla tiedetään olevan myönteisiä vaikutuksia muun muassa fyysiseen- ja mielenterveyteen, hyvään työsuoritukseen, myönteisiin asenteisiin omaa työpaikkaa kohtaan sekä aloitteelliseen ja innovatiiviseen työtotteeseen.

TYÖN IMUN KOKEMUKSELLA ON
KOLME HYVINVOINNIN ULOTTUVUUTTA:

TARMOKKUUS:

kokemus energisyydestä, halu
panostaa työhön,
sinnikkyys ja ponnistelun halu myös
vastoinikäymisten hetkinä

OMISTAUTUMINEN: kokemus
merkityksellisyydestä, innokkuudesta,
inspiraatiosta, ylpeydestä ja
haasteellisuudesta työssä.

UPPOUTUMINEN:

syvää keskittymistä ja paneutumista
työhön, aika kuluu
kuin huomaamatta ja
irrottautuminen voi tuntua
vaikealta.



Työn imua edistävät erilaiset työhön liittyvät sekä henkilökohtaiset voimavaratekijät, jotka voivat liittyä työn sisältöön, työn järjestelyihin, työyhteisöön tai työn sopivuuteen omaan persoonaan ja arvoihin.

On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikkiin töihin liittyy mielekkäitä ja vähemmän mielekkäitä puolia ja on normaalia että töissäkin on hankalia jaksoja. Kyse on ennen kaikkea tasapainon löytämisestä.

TYÖN IMU

Pohdi, millaisissa tilanteissa olet itse kokenut työn imua, edes hetkellisesti? Millaisia tekijöitä siihen on liittynyt?

MITEN VOISIT LISÄTÄ TYÖNIMUN KOKEMUSTA TYÖSSÄSI?

ALLA ON VINKKEJÄ, LISÄÄ LISTAAN OMASI!



- Olisiko sinun mahdollista tuunata työtäsi?
Työn tuunaamisella tarkoitetaan oma-aloitteisia pieniä parannuksia työn isompiin tai pienempiin yksityiskohtiin, jotka tekevät työpäivistä mielekkäämpiä.
- Voitko lisätä mielekkäitä tehtäviä/asioita työpäiviisi esihenkilösi kanssa keskustellen?
- Olisiko sinun mahdollista saada mentori, jolta ammentaa vinkkejä ja iloa työhösi?
- Voitko vaikuttaa työsi tärkeysjärjestykseen? Voitko itse antaa enemmän energiaasi sinulle mielekkäisiin tehtäviin?
- Olisiko sinun mahdollista oppia lisää esim. lisäkoulutuksella sinua kiinnostavasta, työhön liittyvästä aiheesta?
- Voitko tehdä muutoksia yksittäiseen työtehtävään siten, että sen tekeminen olisi mielekkäämpää?



VOIMAVARA-AJATTELU

Voimavara-ajattelun tavoitteena on tunnistaa ja vahvistaa elämässä olevia myönteisiä asioita, omia vahvuuksia sekä kykyä auttaa itseään. Elämän ja arjen voimavarojen tunnistaminen vähentää kuormitustekijöiden vaikutuksia, joten ei ole yhdentekevää, millaisiin asioihin ajattelua keskittää. Toiveikkuus ja tavoitteellisuus ovat keskeisiä voimavara-ajattelun elementtejä.

Mitä voimavaratekijöitä sinä löydät arjestasi, työstäsi ja vapaa-ajastasi? Voimavarat voivat liittyä myös omiin vahvuuksiin, ihmissuhteisiin, harrastuksiin ja elintapoihin sekä unelmiin ja haaveiluun.

TUNNISTA VOIMAVARASI -HARJOITUS

Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä voidaan vaalia, hyödyntää ja vahvistaa. Alla oleviin kysymyksiin vastaaminen voi auttaa sinua tunnistamaan omia voimavarojasi:

- Millaisista asioista saat voimaa ja energiaa?
- Mitkä ovat vahvuutesi, missä olet hyvä? Millaisista asioista innostut?
- Millaisten asioiden tekemisestä nautit? Millaisten pienten asioiden tekeminen tuo sinulle hyvää mieltä?
- Millaisia taitoja haluaisit oppia lisää/ enemmän? Millaisiin asioihin keskittyminen/ lisääminen lisäisi energiaa tai vähentäisi kuormitusta
- Millaiset asiat auttavat jaksamaan vastoinkäymisissä?
- Voit myös pohtia, mistä asioista voit luopua, jos ne vievät voimavarojasi ja joihin et voi itse vaikuttaa.



Saan voimaa ja energiaa

Olen hyvä

Innostun

Nautin

Haluan oppia

Auttaa jaksamaan

MINNE OLEN MATKALLA?



TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN JA ONGELMIEN UUDELLEENMUOTOILU

Itsetuntemus on tärkeää myös tavoitteiden asettamisen ja ongelmanratkaisun kannalta. Kun tunnistaa omat arvonsa ja ydintarpeensa sekä ymmärtää omaa ajatteluaan ja uskomuksiaan, on mahdollista luoda niitä tukevia tapoja ja tavoitteita. Tavoitteiden asettelussa on oleellista saada kiinni, mitkä asiat ovat juuri sinulle tärkeitä ja millaiset asiat puolestaan haastavia ja asettuvat tavoitteidesi tielle.

Ennen ratkaisujen pohtimista tai tavoitteen asettelua on tärkeää tunnistaa ja määritellä haasteet ja ongelmat realistisesti, jotta ratkotaan varmasti oikeaa ongelmaa. Ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista uppoutua ongelmiin, vaan ennen kaikkea tarkastella tapoja käsitellä niitä.

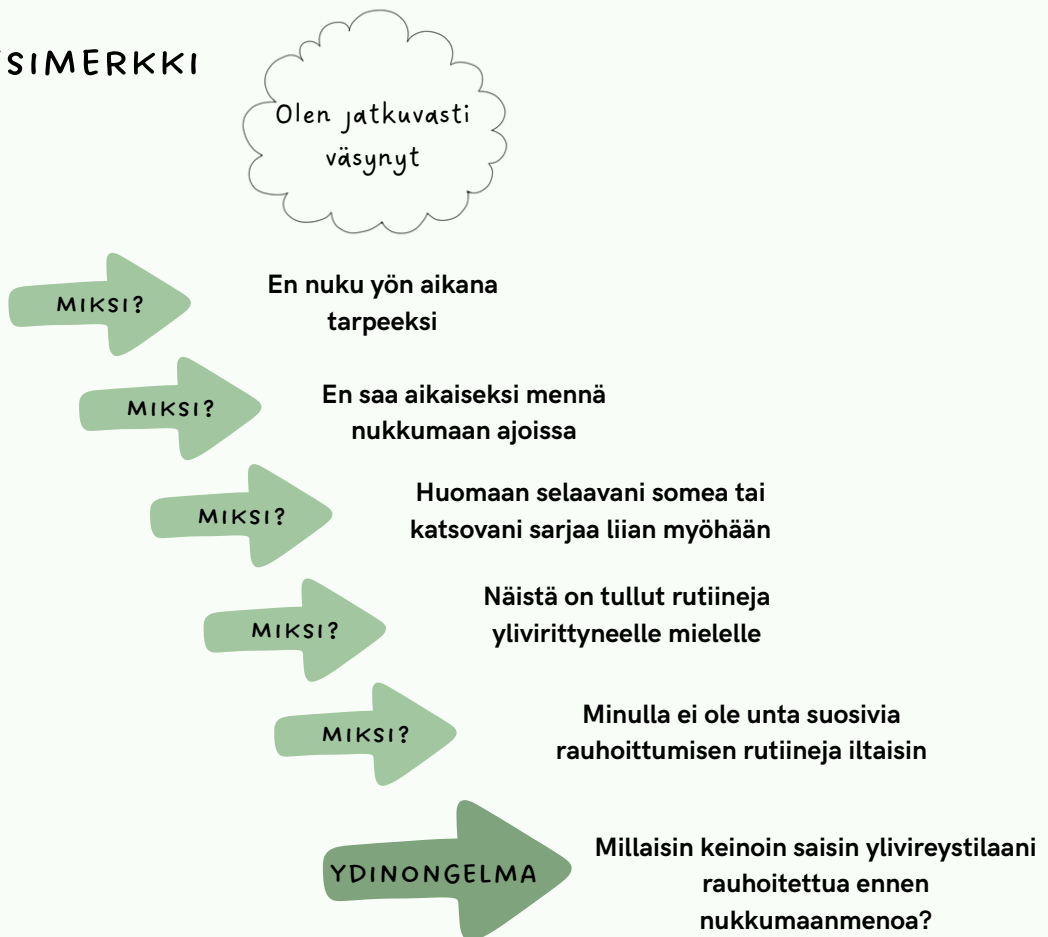
Mitkä ovat ne pääongelmat, joiden kanssa kamppaillet tällä hetkellä elämässäsi esimerkiksi työuran suhteen? Mitkä asiat kuluttavat energiaasi tällä hetkellä? Muista, että ongelman polkusi on aina oikein.



ONGELMAN PILKKOMINEN HELPOMMIN RATKAISTAVAKSI

1. Kirjoita yksi tällä hetkellä mieltäsi askarruttava haaste tai ongelma.
 2. Pohdi polkuasi kohti helpommin ratkaistavaa ongelmaa 5 kertaa miksi - harjoituksen kautta.
 3. Tämä jälkeen yritä muotoilla alkuperäinen ongelma uudelleen sellaisiksi, että sitä olisi helpompi lähteä ratkaisemaan
- Vinkki: Usein on hyvä muuttaa ongelmat "kuinka" ja "miten" -kysymyksiksi.

ESIMERKKI



Halutessasi voit vielä jatkaa edellistä tehtävää pohtimalla useampia ratkaisuvaihtoehtoja edellisiin, uudelleenmuotoiltuihin ongelmiin.

UUDELLEENMUOTOILTU ONGELMA	Miten huolehdin, että saisin joka yö 8 tuntia unta?
Ratkaisu 1	Tarkastelen rutiinejani nukkumisen kannalta: kirjaan ylös, kuinka paljon ja milloin juon kahvia, harrastanko liikuntaa liian myöhään iltaisin, onko makuuhuoneeni unelle optimaalinen.
Ratkaisu 2	Pidän päiväkirjaa, mihin aikaan menen sänkyyn iltaisin.
Ratkaisu 3	Harjoittelen kirjoittamaan mieltäni painavat asiat ylös iltaisin, jotta en murehtisi niitä yöllä.

Itsemyötätunnon harjoittelu kuuluu myös tavoitteiden asettamiseen. On tärkeää kuunnella itseään, mikä on tässä hetkessä mahdollista toteuttaa ja millä aikataululla. Tavoitteet kannattaa aina kirjata ylös - näin niihin on helpompi palata ja arvioida niiden saavuttamista ja mahdollisesti myös muokata tavoitteen suuntaa tai aikataulua, jos tarpeen.



MIKSI TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN ON TÄRKEÄÄ?

Nyt, kun olet päässyt kiinni ydinongelmiin ja niiden ratkaisuvaihtoehtoihin, on helpompi alkaa hahmottelemaan konkreettisia tavoitteita ja suunnitelmaa niiden ratkaisemiseksi. Muista, että hyvin muotoiltu konkreettinen tavoite on tärkeä, jotta voit seurata sen etenemistä ja saada onnistumisen kokemuksia kun pääset lähemmäs tavoitettasi.

Tavoitteiden asettamisessa voit hyödyntää SMART-kaavaa, eli tavoitteen tulisi olla:

S = Selkeä. Mitä konkreettista tavoitteen saavuttamiseksi tehdään ja kuka tekee?

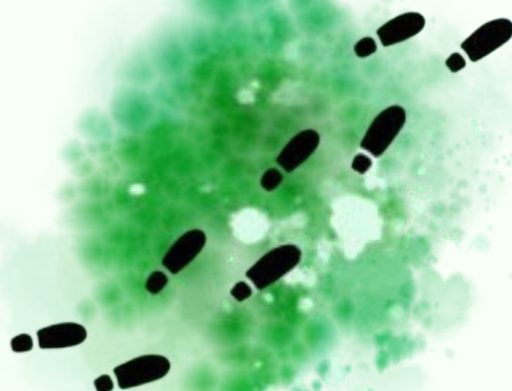
M = Mitattava. Miten arvioit, oletko päässyt lähemmäs tavoitettasi?

A = Aikaan sidottu. Onko tavoite kalenteroitu?

R = Realistinen. Onko tavoitteeseen mahdollista päästä? Onko sinulla riittävästi resursseja?

T = Tarpeellinen. Onko tavoite sinulle tärkeä? Parantaako tavoite jotain asiaa?

MUISTIINPANOT



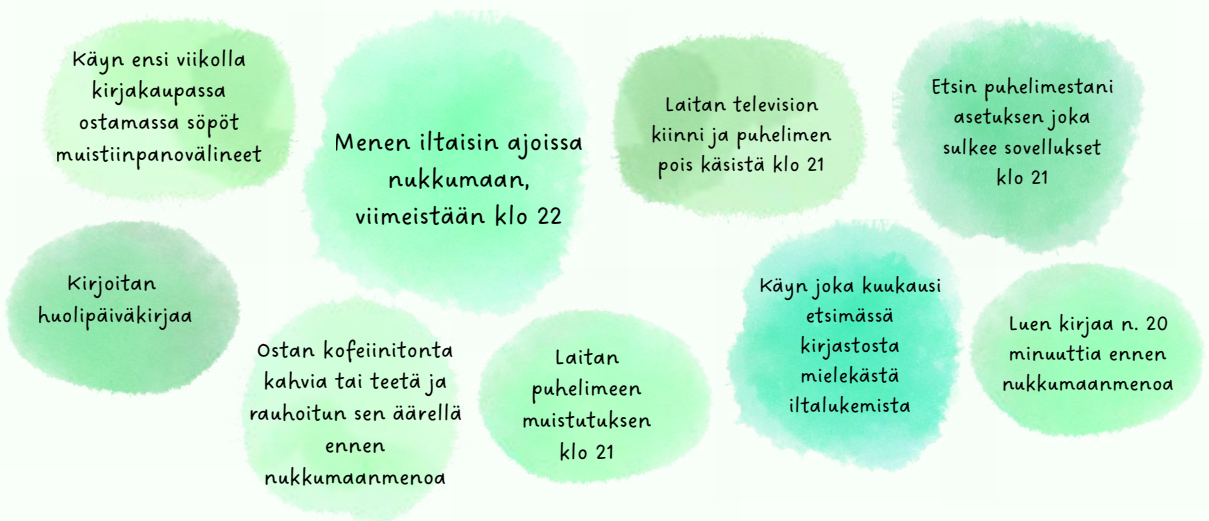
TAVOITTEEN ASETTAMINEN



- Kirjaa itsellesi ylös yksi työelämään sijoittuva ja yksi työelämän ulkopuolelle sijoittuva tavoite.
- Pohdi konkreettisia askeleita tavoitteen saavuttamista kohti. Tavoitteet on hyvä pilkkoa osiin ja pohtia välitavoitteita ennen päätavoitteen saavuttamista.
- Pyri myös suunnittelemaan missä ja milloin toteutat askeleitasi kohti tavoitteitasi.
- Voit hyödyntää apunasi SMART-kaavaa.

Esimerkki: Menen iltaisin ajoissa nukkumaan, viimeistään klo 22.

Viereiselle sivulle voit kirjata tavoitteesi esimerkiksi ranskalaisin viivoin tai ajatuskarttana. Muista kirjata ylös myös välitavoitteet (esim. etsin itselleni mieluista iltalukemista kirjastosta) ja niiden aikataulu. Kirjoita ylös myös, milloin toivoisit toimintasi olevan arjen rutiini, jota ei tarvitsisi erikseen miettiä. Alla on esimerkki tehtävästä.





UNELMOINTI TYÖKALUNA

Mielikuvitus on yksi hauskeimmista ja iloisimmista ihmismielen piirteistä. Mielikuvituksen kautta on mahdollista unelmoida mahdollisia ja mahdottomankin tuntuksia skenaarioita omalle elämälle.

Nämä voivat toimia inspiraationa tai vinkkinä sinulle: mistä toiveesta tai tarpeesta unelmani kertovat?



Kirjoita, piirrä tai muulla tavoin luovasti toteuta tälle aukeamalle, millaisista asioista unelmoit sekä työn että muun elämän suhteen. Millaista olisi unelmiesi työelämä, mitä muuta elämääsi olisi ihana kuulua? Minkälaisen asioiden kanssa haluaisit olla tekemisissä, millaisia asioita haluaisit edistää?





MUIHIN IHMISIIN LIITTYMISEN MERKITYS

Ihminen on perusluonteeltaan sosiaalinen olento, joka kehittyy ja muovautuu vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Ihmisellä on siis sisäsyntyinen tarve tuntea yhteenkuuluvuutta sekä kokea tulevansa hyväksytyksi ja ymmärretyksi. Sosiaalinen hyvinvointi onkin yksi kokonaishyvinvoinnin merkittävä osa-alue, jota yhteenkuuluvuuden tunne vahvistaa.

Jaa siis ajatuksia muiden kanssa, kun siihen tulee mahdollisuus! Ideana ajatusten jakamiselle ja kirjan teemoista keskustelemiselle on samaistuminen muihin ihmisiin. Niiden kautta voit saada ideoita ja ajatuksia, joita et ehkä olisi muuten löytänyt. Saatat myös huomata, että moni muukin pohtii samoja asioita kuin sinä. Voisitko sinä myös tukea muita oman kokemuksesi kautta?

MILLAINEN TYYPPI SINÄ HALUAT OLLA MUILLE?

Muista, että myös sinä rakennat osaltasi lähiyhteisöjesi kulttuuria ja tapaa, miten työstä ja hyvinvoinnista puhutaan ja millaista esimerkkiä annat omalta osaltasi muille. Millaisiin arvoihin sinä perustat omat (työ)hyvinvointipuheesi ja -tekosi?

Huomaathan, että myös ympärilläsi on mahtavia ihmisiä, joiden tavoista tehdä asioita voit inspiroitua! Meidän kaikkien olisi hyvä kannustaa ja tunnustaa muiden ihmisten onnistumisia, sitä kautta saat itsellesi hyvän mielen ja olet luomassa inhimillisempää, hyvinvoivampaa ja arvostavampaa kulttuuria ympärillesi. Huomaa siis, millaisia asioita arvostat lähelläsi olevissa ihmisissä ja tuo se esiin!



VOIT ALOITTA A NIMEÄMÄLLÄ TÄLLE SIVULLE
MUUTAMAN TYYPIN JA ASIAN,
JOITA HEISSÄ ARVOSTAT:

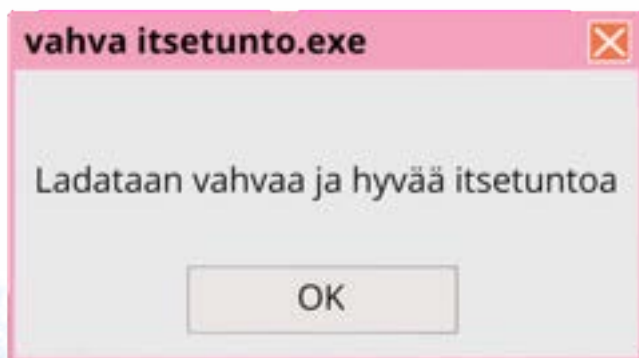


MAKE others
SHINE

LOPPUSANAT

Anna itsellesi iso kiitos siitä, että olet tarttunut tähän itsetuntemustyökirjaan ja tehnyt juuri niitä tehtäviä, jotka palvelevat sinua omassa elämäntilanteessasi. Muista, että voit aina palata tähän työkirjaan ja sen sisältämiin tehtäviin, jos siltä tuntuu.

Toivomme sinulle lempeyttä ja kaikkea hyvää polullesi!



MUITA HYÖDYLLISIÄ MATERIAALEJA

Jos sinusta tuntuu, että haluaisit uppoutua syvemmälle työkirjassa käsiteltyihin teemoihin, tässä muutamia vinkkejä nettisivuista ja teoksista, joihin voit tutustua:

- Työterveyslaitoksen työnimutesti: <https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi>
- Työturvallisuuskeskuksen Kuormitusvaaka-sovellus:
<https://kuormitusvaaka.ttk.fi>
- Mielenterveystalo, Uupumuksen omahoito-ohjelma:
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/uupumuksen-omahoito-ohjelma>
- Työterveyslaitos: Mielenterveyden työkalupakki.
<https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki>
- Luontevanhavuustesti: The VIA Character Strengths Survey
<https://www.viacharacter.org/www>
- Keijun varjon itsetuntemustyökirja: <https://naisenvakivalta.fi/keijun-varjo-itsetuntemustyokirja/>



LÄHTEET:

Filosofian Akatemia Oy. 2021. Miten häpeä näkyy työelämässä? Podcast-jakso.
<https://www.youtube.com/watch?v=yIVwt3wSyeQ&list=PL35BRVmmBSp4jxo1YPibG7ApWuJ8ITT5I&index=15>

Ikonen, I. 2022. Tunnelukot voivat estää uralla etenemisen tai aiheuttaa uupumuksen - katso 3 yleisintä tunnelukkoa työelämässä. Duunitori-verkkosivut.
<https://duunitori.fi/tyoelama/tunnelukot-tyoelamassa>

Sydänliitto. 2024. Työpäivän aikainen palautuminen tukee työvireyttä. Verkkosivu.
<https://sydan.fi/artikkeli/tyopaivan-aikainen-palautuminen-tukee-tyoviretta/>

Työterveyslaitos. Stressi ja työuupumus. Verkkosivu.
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>

Työterveyslaitos. Työkuormitus hallintaan. Verkkosivu.
<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/yrittajan-tyokirja-hyvaan-elamaan/tyokuormitus-hallintaan>

Työturvallisuuskeskus. Psykososiaalinen kuormitus. Verkkosivu.
<https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/>



MUISTIINPANOT



MUISTIINPANO





MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

Malmin raitti 17 B, 2. krs
00700 Helsinki
www.mariaakatemia.fi
toimisto@maria-akatemia.fi



**Naisten
kartano**

Haapaniemenkatu 7-9 C
00530 Helsinki
www.naistenkartano.fi
info@naistenkartano.fi