

Työterveyslaitos

Miten jaksaisin paremmin 16.4.2021

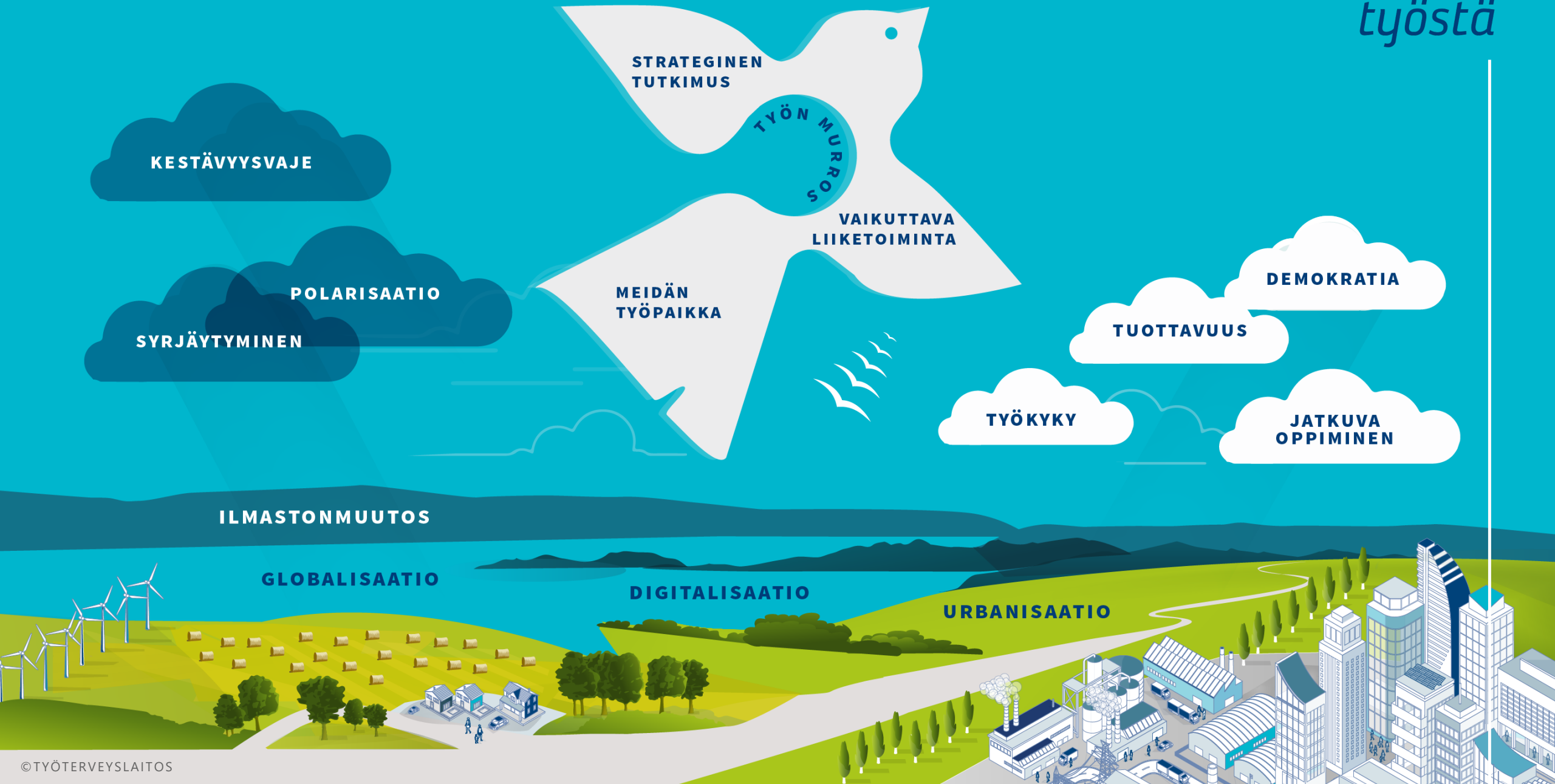
Anna Tienhaara
vanhempi konsultti, työterveyspsykologi,
organisaatiokonsultti FINOD



Jaksaminen ja voiman lähteet

- Työnäkökulma
- Elämän valttikortit





Miltä näyttää jaksamista tukeva työ?



POHDITTAVAKSI

- Millainen minä olen?
 - Millainen on ihmiskuvani?
 - Miten kohtaan itseni ja muut?
- Ammatillinen identiteetti
 - Mitä työ minulle merkitsee?
- Miten toimin kollegoiden, yhteistyökumppaneiden ja asiakkaiden kanssa?
 - Työssä heräävät tunteet?



Hyvinvointia työssä: Ammattirooli, esihenkilötuki ja vertaistuki

- Ammattirooli on rooli, jota ei saa ottaa liian henkilökohtaisesti
- Ammatillinen identiteetti on työkalu, joka auttaa käsittelemään kuormitusta työssä
- Kun ajattelee työnsä ammattiroolin kautta, on helpompi ottaa vastaan palautetta ja kehittää omaa toimintaa eli roolia
- Tuki esihenkilöltä ja kollegoilta, riittävästi keskustelun ja kohtaamisen paikkoja

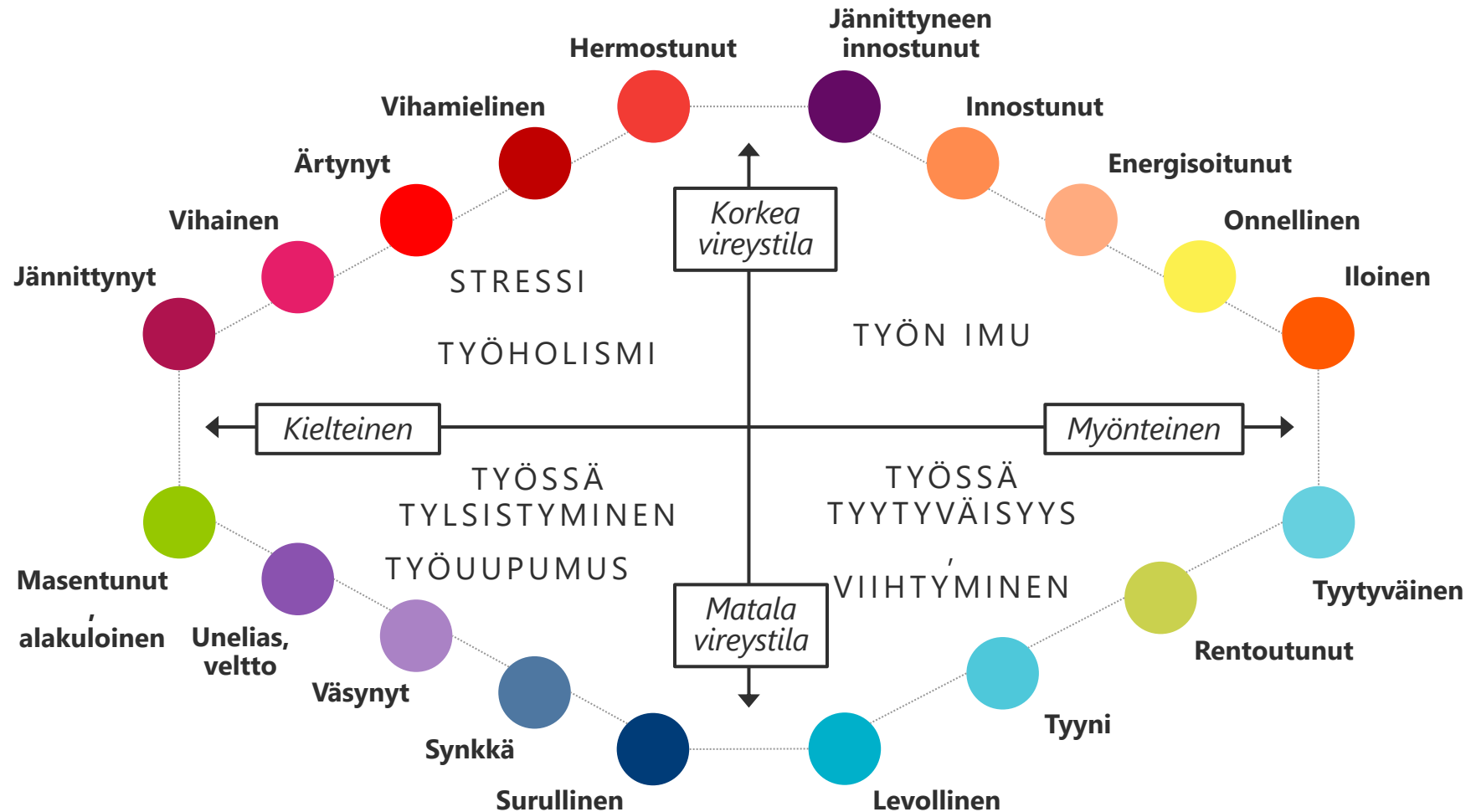


Työn imu* **- tunnetilan ja vireystilan** **vuoropuhelua**

***suhteellisen pysyvä positiivinen tunne- ja motivaatiotila**

Työn imua vai apatiaa?

Tunnetila X Vireystila

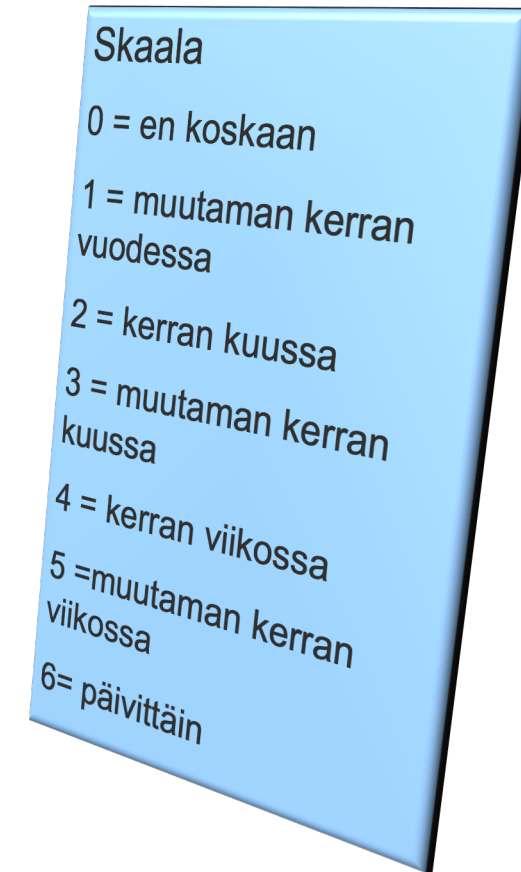


(mukailtu Russell, 1980).

Työn imu -mittari

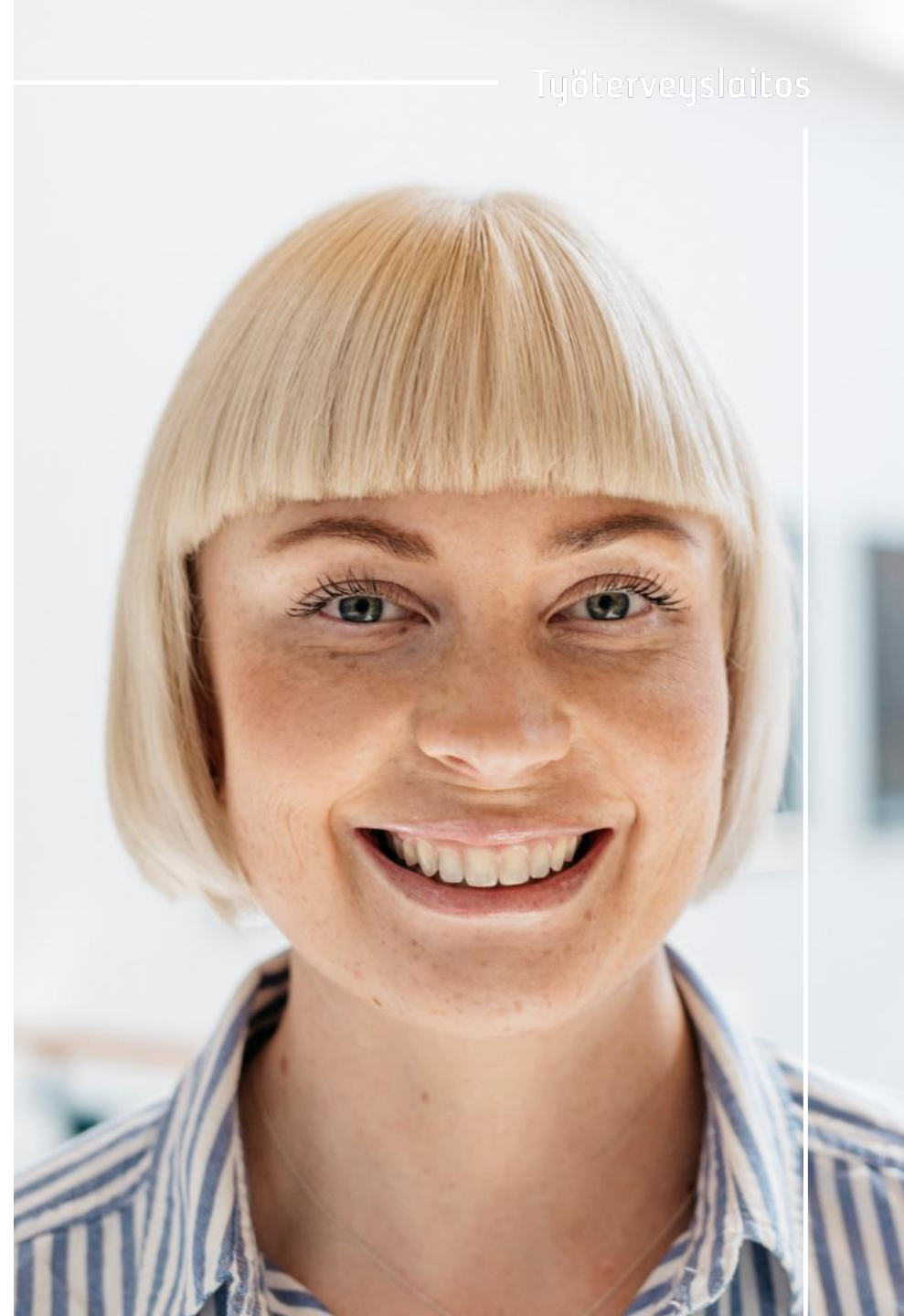
Kuinka usein Sinulla on seuraavien väittämien kaltaisia tuntemuksia tai ajatuksia?

1. Tunnen olevani täynnä energiaa, kun teen työtäni.
2. Tunnen itseni vahvaksi ja tarmokkaaksi työssäni.
3. Olen innostunut työstäni.
4. Työni inspiroi minua.
5. Aamulla herättyäni minusta tuntuu hyvältä lähteä töihin.
6. Tunnen tyydytystä, kun olen syventynyt työhöni.
7. Olen ylpeä työstäni.
8. Olen täysin uppoutunut työhöni.
9. Kun työskentelen, työ vie minut mukanaan.



Mikä tuo minulle hyvinvointia työstä?

Resilienssi = muutos- ja uudistumiskyky



ongelmanratkaisukyky

oppimiskyky

kimmoisuus

sopeutumiskyky

Yksilön resilienssi

itsesäätely

optimismi

psyykkinen palautumiskyky

selviytymiskyky

joustavuus

Elämän valttikortit (Reijo Räsänen)

- Minunkaupat: Elävä yhteys omaan tahto-, tarve- ja tunnemaailmaan. Omien rajojen ja katvealueiden tunnistaminen ja hyväksyminen
- Hyvä fyysinen kunto
- Avoimet, toimivat ihmissuhteet, erityisesti lähisuhteet, ystävät
- Mielekäs, oikein mitoitettu työ
- Elämää kannattavat arvot, päämäärä ja visio
- Monipuoliset harrastukset, myös henkiset
- Kyky rentoutua ja käyttää hiljaisuutta voimanlähteenään
- Kyky luovaan lorvailuun ja huumoriin



Kiitos!



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos