

Itsensä johtamisen taito hyvinvoinnin tukena

Naantali 9.3.2023

Maria Laine HiiOppi

Mitä on itsensä johtaminen? (1. Sydänmaalakka 2. Åhman)

1. Jatkuva oppimis- ja vaikuttamisprosessi, jossa tulet syvästi tietoiseksi kehostasi, mielestäsi, tunteistasi ja arvoistasi, minkä jälkeen pystyt paremmin ohjaamaan tekojasi, ajatuksiasi ja tunteitasi.

2. Ajatusten, tunteiden ja tahdon ohjaamista oman potentiaalin toteuttamiseksi ja elämän tasapainon löytämiseksi.



Itsensä johtamisen organisaatiomalli

Oy Minä Ab (P. Sydänmaalakka)

Tietoisuus

Keho

Mieli

Tunteet

Arvot

Työ

Uudistuminen: Itsetuntemus, itseluottamus ja reflektointi

Itsensä johtaminen on taito...

- ▶ Löytää oma sisäinen motivaatio työhön, kehittymiseen ja elämään
- ▶ Suunnitella omaa toimintaa ja tehdä priorisointeja
- ▶ Tehdä työ fiksusti ja tehokkaasti
- ▶ Levätä ja palautua työstä
- ▶ Pitää huolta omasta hyvinvoinnista



Itsensä johtamisen kaksi mallia (J. Venäläinen 2021)

Perinteinen itsensä johtaminen	Valmentava itsensä johtaminen
Ahkeruus ja syyllisyys	Myötätunto ja kannustavuus
Ideaaleihin jumittuminen	Todellisuudesta käsin toimiminen
Resurssien käytön maksimointi	Kitkan minimointi ja resurssiviisuus
Laitetaan kalenteri huohottamaan	Autetaan kalenteria hengittämään
Reaktiivisuus	Proaktiivisuus
Itsekuri ja ehdollistuneet tavat	Viisaat tavat
Lyhytjänteinen selviäminen	Pitkjänteinen kukoistaminen
Mikä on oikea vastaus?	Mikä on oikea kysymys?
Reflektoin, kun ehdin.	Systemaattinen itsereflektio
Muuttumattomuuden asenne	Kasvun asenne ja aloittelijan mieli
Kehittyminen pakon edessä	Jatkuva kehittyminen
Vertailu toisiin	Vertailu itseen
Ulkoinen motivaatio ja kunnianhimo	Sisäinen motivaatio ja merkitys

Näkökulmia itsen johtamiseen (Perttula, J. 2012, mukailen ML)

- ▶ Ihmiskäsitys vaikuttaa tapoihin johtaa ihmistä. Millaisen ihmiskäsityksen mukaan sinä johdat ihmistä, mukaan lukien itseäsi?
- ▶ On tärkeä selvittää itselleen, mitä ihmisen johtaminen on. Mitä itsensä johtaminen tarkoittaa sinulle omassa työssäsi?
- ▶ Itsensä johtamisen keinot ovat tärkeä osa aikuisuutta. Miten sinä käytännössä johdat itseäsi?
- ▶ Itsensä johtamisella voi käytännössä vaikuttaa työyhteisön toimintaan. Mitä sinä olet saanut aikaan työssäsi itseäsi johtamalla?
- ▶ Itsensä johtaminen lisää itsetuntemusta aikuisena ihmisenä. Miten hyvin tiedät, kuka sinä aikuisena ihmisenä olet?
- ▶ Itsensä johtaminen laajentaa ja monipuolistaa asioita, joiden hyväksi elämänsä elää ja työtään tekee. Minkä kaiken hyväksi sinä haluat elämäsi elää ja työtäsi tehdä?

Hyvinvoinnin ulottuvuudet

- ▶ Fyysinen hyvinvointi
 - ▶ Kokemus omasta terveydestä, pystyvyydestä ja arjessa jaksamisesta
- ▶ Psykkinen hyvinvointi
 - ▶ Mielensterveys
- ▶ Sosiaalinen hyvinvointi
 - ▶ Ihmissuhteet ja omaan elämään liittyvät odotukset
- ▶ Henkinen hyvinvointi
- ▶ Terveysten muovautuvuus

Psyykkinen hyvinvointi on mielen hyvinvointia, jonka tunnusmerkkejä ovat

- ▶ Kyky ihmissuhteisiin, toisista välittäminen ja rakkaus
- ▶ Kyky ja halu vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisuun
- ▶ Kyky työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asianmukaiseen oman edun valvontaan
- ▶ Vaikeuksien kohdatessa keinoja niiden kohtaamiseksi ja käsittelemiseksi, ahdistuksen riittävää hallintaa
- ▶ Kyky menetysten kohtaamisiin ja valmius elämän muutoksiin
- ▶ Todellisuudentaju, jotta osaa erottaa oma ajatusmaailman ja ulkoisen todellisuuden vaikeissakin elämäntilanteissa ja stressissä
- ▶ Sosiaalinen itsenäisyys, identiteetti ja yksilöllinen luovuus
- ▶ Kyky tunnistaa omat vahvuudet ja kyvyt
- ▶ Elämän merkityksellisyyden kokeminen

Kokonaisvaltainen hyvinvointi (P. Sydänmaalakka 2008)

❖ Uudistumiskunto

- ❖ Hyvä itsetuntemus
- ❖ Riittävä itsetuottamus
- ❖ Itsensä ja kokemustensa peilaaminen ja niistä oppiminen

❖ Psyykkinen kunto

- ❖ Energisyys
- ❖ Oppiminen
- ❖ Positiivisuus
- ❖ Päätöksenteko

❖ Fyysinen kunto

- ❖ Ravinto
- ❖ Liikunta
- ❖ Nukkuminen
- ❖ Lepo

❖ Ammatillinen kunto

- ❖ Tavoitteet
- ❖ Osaaminen
- ❖ Palaute
- ❖ Kehittyminen

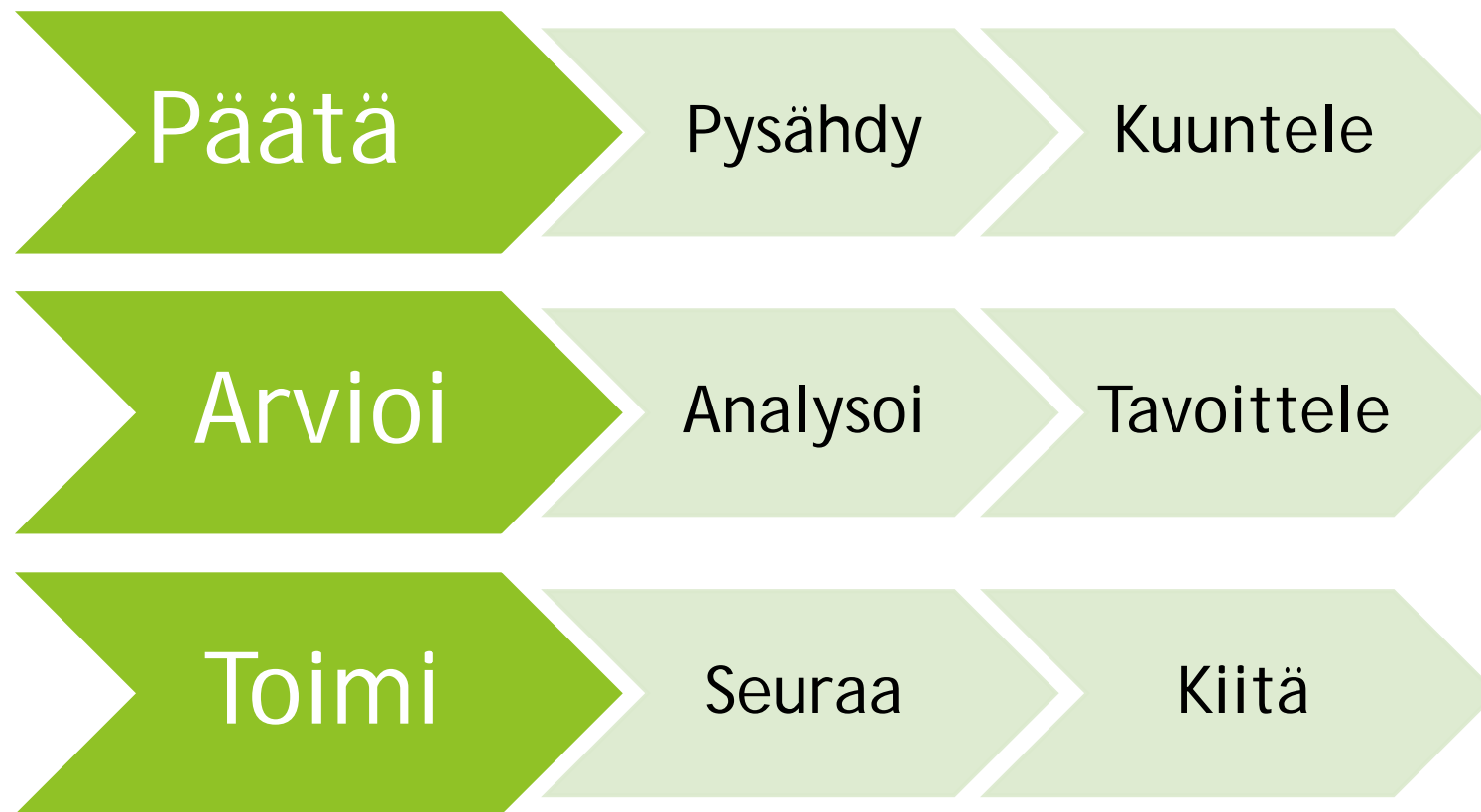
❖ Sosiaalinen kunto

- ❖ Vuorovaikutus
- ❖ Parisuhde ja lapset
- ❖ Ystävät
- ❖ Harrastukset

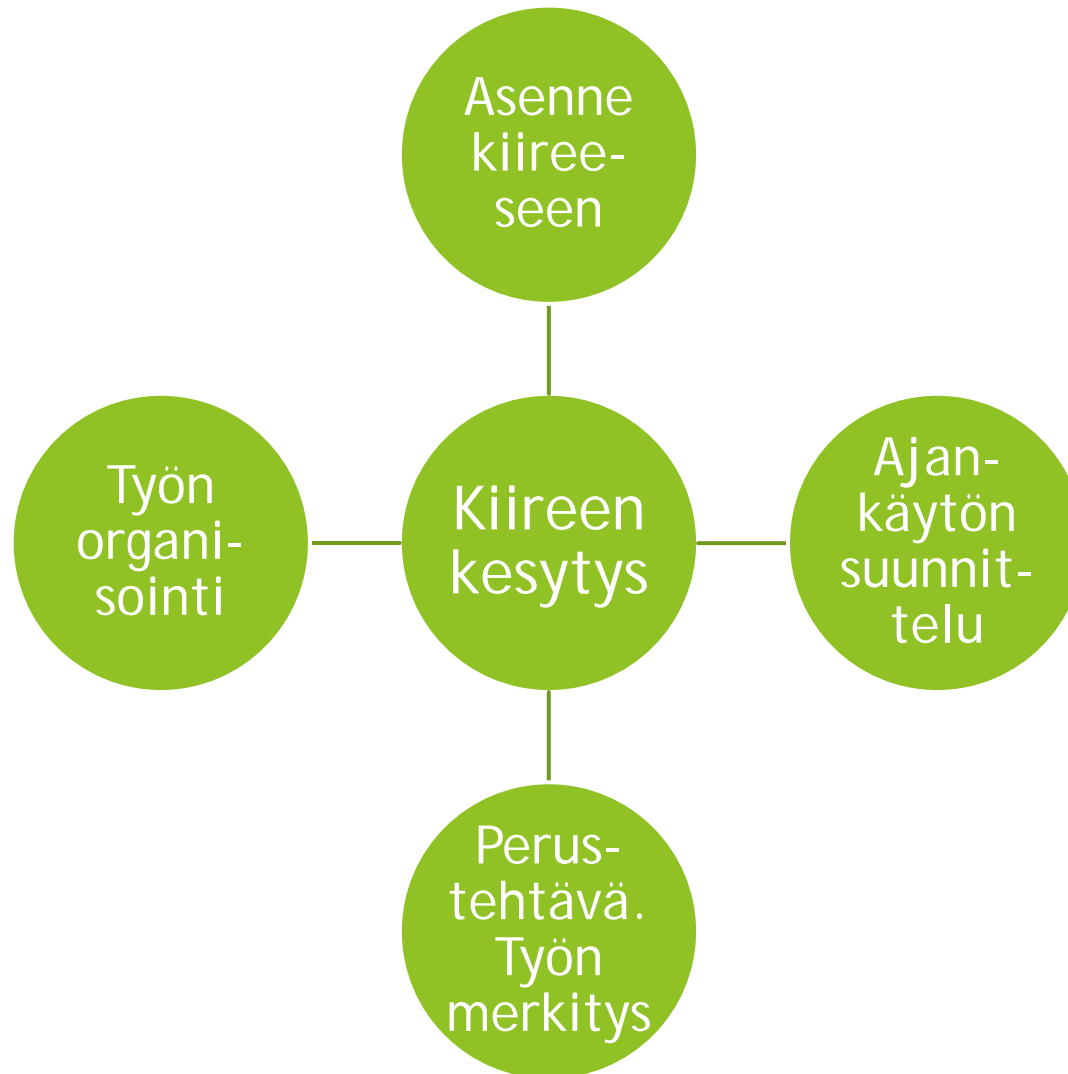
❖ Henkinen kunto

- ❖ Arvot
- ❖ Tarkoitus
- ❖ Henkiset virikkeet

Itsensä johtaminen (Aarnikoivu, H.)



Kiireen kesytys (Aarnikoivu H.)



Kiireellisyys ja tärkeys tasapainoon!



Tärkeä -
kiireellinen



Tärkeä-
Ei kiireellinen



Kiireellinen-
Ei tärkeä



Ei kiireellinen-
ei tärkeä

Työn suunnittelu ja aikataulutus

- ▶ Yhden päivän suunnitelma: tee se edellisen päivän viimeisenä tai päivän ensimmäisenä.
 - ▶ Mikä olisi tärkein asia, jonka tehtyäsi tai jota edistettyäsi voit sanoa työpäivän olleen onnistunut?
 - ▶ Käytä siihen aika, jonka olet virkeimmilläsi tai jolloin sinulla on pisin yhtäjaksoinen aika keskittyä yhteen asiaan.
 - ▶ Huomioi, mitä muuta päivässä on.
- ▶ Viikkosuunnitelma: tarkista viikon alussa tai lopussa, miltä näyttää 1- 2 viikkoa eteenpäin.
 - ▶ Merkitse muutama työvaraus ja mihin asiaan aiot varauksen käyttää.
 - ▶ Reflektoi kulunutta viikkoa.
- ▶ Vuosisuunnitelma
 - ▶ Aloita refleктоimalla mennyttä vuotta eri näkökulmista.
 - ▶ Ideoi.
 - ▶ Aseta konkreettiset tavoitteet.

Olet ammattilainen omalla alallasi, joten kannattaa säätää tekniikkaa.

1. Työ / tyhjä aika
2. Työskentely aikaisin / myöhään
3. Työskentely hälyisässä / rauhallisessa ympäristössä
4. Työskentely deadline kanssa vai ilman
5. Työskentely aikaisemmin / myöhemmin viikolla
6. Rutiinit / spontaanisuus
7. Työskentely musiikin kanssa vai ilman

1. Ryhmitetyt / yksittäiset tehtävät
2. Enemmän / vähemmän työtunteja
3. Työskentely nettiyhteyden kanssa vai ilman
4. Työskentely ryhmässä / yksin
5. Pitkä / lyhyt lounastauko
6. Aikainen / myöhäinen liikunta
7. Kerralla loppuun / pilkkoen osissa

Kuusi askelta palautumiseen (Virtanen, Anniina 2021)

1. Työstä irrottautuminen
2. Rentoutuminen
3. Omaehtoisuus
4. Taidonhallinta
5. Merkityksellisyys
6. Yhteenkuuluvuus



Palautumisen keinoja 1

- ▶ Mitä tehdä, kun aikaa on muutama tunti?
- ▶ Hiihtäminen, lenkki, laskettelu, motocross, mönkijäajelu
- ▶ Soutaminen, melominen, pyöräily, uiminen, kalastaminen
- ▶ Elokuvat, teatteri, keikka
- ▶ Eväsretki, nuotiohetki
- ▶ Vapaaehtoistyö
- ▶ Koiran kanssa metsään
- ▶ Mennä tanssimaan
- ▶ Mitä voi tehdä noin tunnissa?
- ▶ Rakentelu, käsityöt
- ▶ Puutarha
- ▶ Puiden pinoaminen
- ▶ Sarjan katselu
- ▶ Poiketa kylään
- ▶ Nukkuminen
- ▶ Jooga, pilates
- ▶ Harrastukseen osallistuminen
- ▶ Suunnitella tulevaa lomaa

Palautumisen keinoja 2

- ▶ Mitä voi tehdä alle 5 minuutissa?
 - ▶ Lukea, kuunnella kirjaa / musiikkia, soittaa, laulaa, kirjoittaa, piirtää..
 - ▶ Katsella valokuvia, nojatuolimatkailla
 - ▶ Kävelykierros, vatsa- ja selkähakset, kyykyt, punnertaminen, vanteen pyöritys, naruhyppelyt, venyttely
 - ▶ Tehdä kotiaskareita
 - ▶ Ottaa torkut
 - ▶ Soittaa kaverille
 - ▶ Valita paikka, jossa juo / syö
 - ▶ Olla yksin / seurassa
- ▶ Entä alle minuutissa?
 - ▶ Olla
 - ▶ Tietoinen hengittäminen
 - ▶ Jännitys-rentous
 - ▶ Ravistelu, hyppiminen, venyttely
 - ▶ Kauas katsominen
 - ▶ Silmien kiinni laittaminen
 - ▶ Lepo
 - ▶ Tietoinen huomioiminen
 - ▶ Itsen halaaminen
 - ▶ Kannustavat sanat
 - ▶ Hyräily, laulaminen
 - ▶ Huomaa hyvä

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



Hyvä tavoite on tarkka, konkreettinen, mitattavissa oleva ja realistinen

Tavoite	Mitä teen	Milloin	Arviointi
Luennon pitäminen	Lue kirja aiheesta. Pidä esitys. Pyydä palaute kahdelta.	Viikolla 12. Viikolla 14. Hetimitu luennon jälkeen.	
Soita äidille säännöllisesti.	Soitan kerran viikossa	Torstaisin ajomatalla.	
Pilkille	Etsi välineet. Tarkista kunto. Päätä, missä säilytät.	Perjantaina. Perjantaina. Perjantaina.	
Nukkumaan aiemmin	Iltapala klo 20. Puhelin keittiöön. Lehti mukaan. Kynä ja paperi.	Maanantaista alkaen kaksi viikkoa.	

Voit päättää tehdä tekoja, joilla palaudut ja huolehdit hyvinvoinnistasasi sekunneissa, minuuteissa, tunneissa, päivissä ja viikoissa. Käytä niitä kaikkia, ja huolehdit näin omasta hyvinvoinnistasasi. Kiitos!

