



HELSINGIN YLIOPISTO
δHUMANS

Vapaaehtoistoiminnan voima
– voimavaroja jaksamiseen

4.12.2024 Allergia-, iho- ja astmaliitto

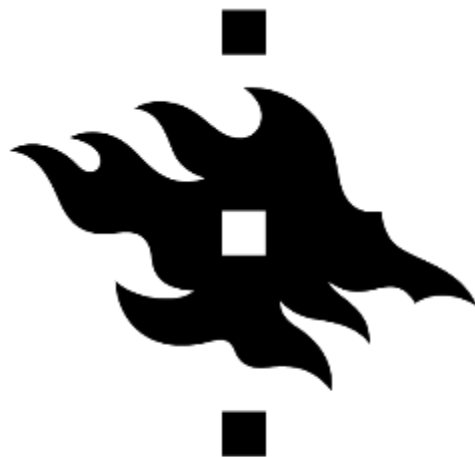
Prof. Anne Birgitta Pessi, HY

Kiitos kutsusta!



CoHUMANS

Tutkimusta ja tutkimusperustaisia ratkaisuja työelämän inhimillisyysevajeeseen.



HELSINGIN YLIOPISTO



Anna Savonen

Eetikko

CoHumansin toimitusjohtaja



TT Jenni Spännäri

Tutkimusjohtaja, CoHumans
tutkijatohtori



TT, dos. Anne Birgitta Pessi
professori (HY)

Vaikuttavuusjohtaja, CoHumans

HY & CoHumans: keiden kanssa?

Asiakkaita, kumppaneita, esim.

- Opetushallitus
- Helsinki Institute of Life Science
HiLIFE; IB
- HUS
- Careeria
- Ammattiliitto Pro
- HUMAK
- Salon kaupunki
- Helsingin kaupunki
- Lääketieteell. tdk:t UTU, HY
- Gofore
- Hyria

Tutkimusyhteistyötä, mm:

- Nordea
- LähiTapiola
- MTV
- Espoon kaupunki
- Salon & Helsingin
kaupungit
- Nyyti ry

Akateemiset kumppanit:

- Stanfordin yliopisto
- Karolinska Institutet
- Il Jaume –yliopisto
- Michiganin yliopisto
- Edinburghin yliopisto
- Floridan yliopisto
- Erasmus yliopisto

Millä rahalla?

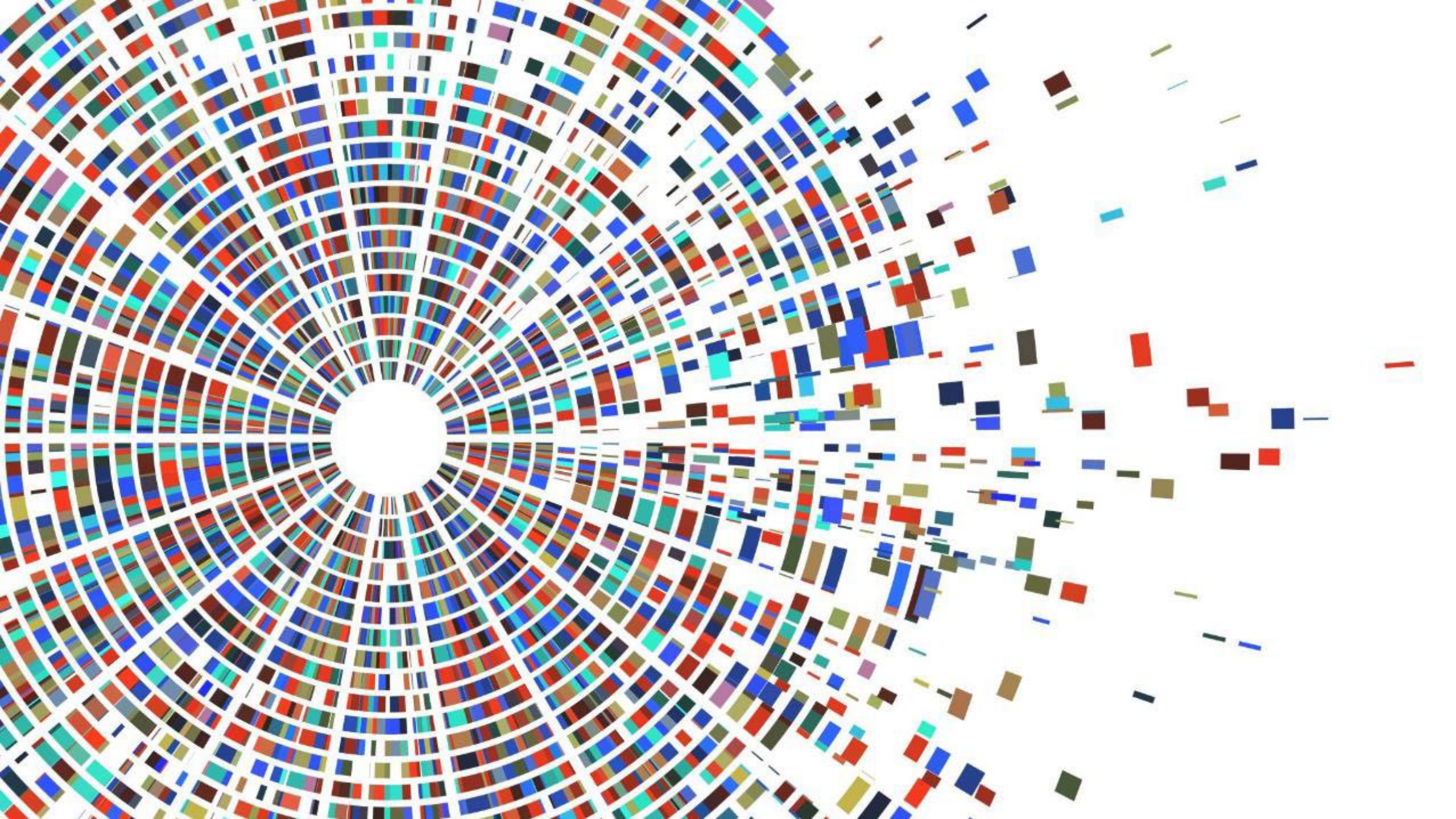
Suomen Akatemia, Business Finland, Työsuojelurahasto

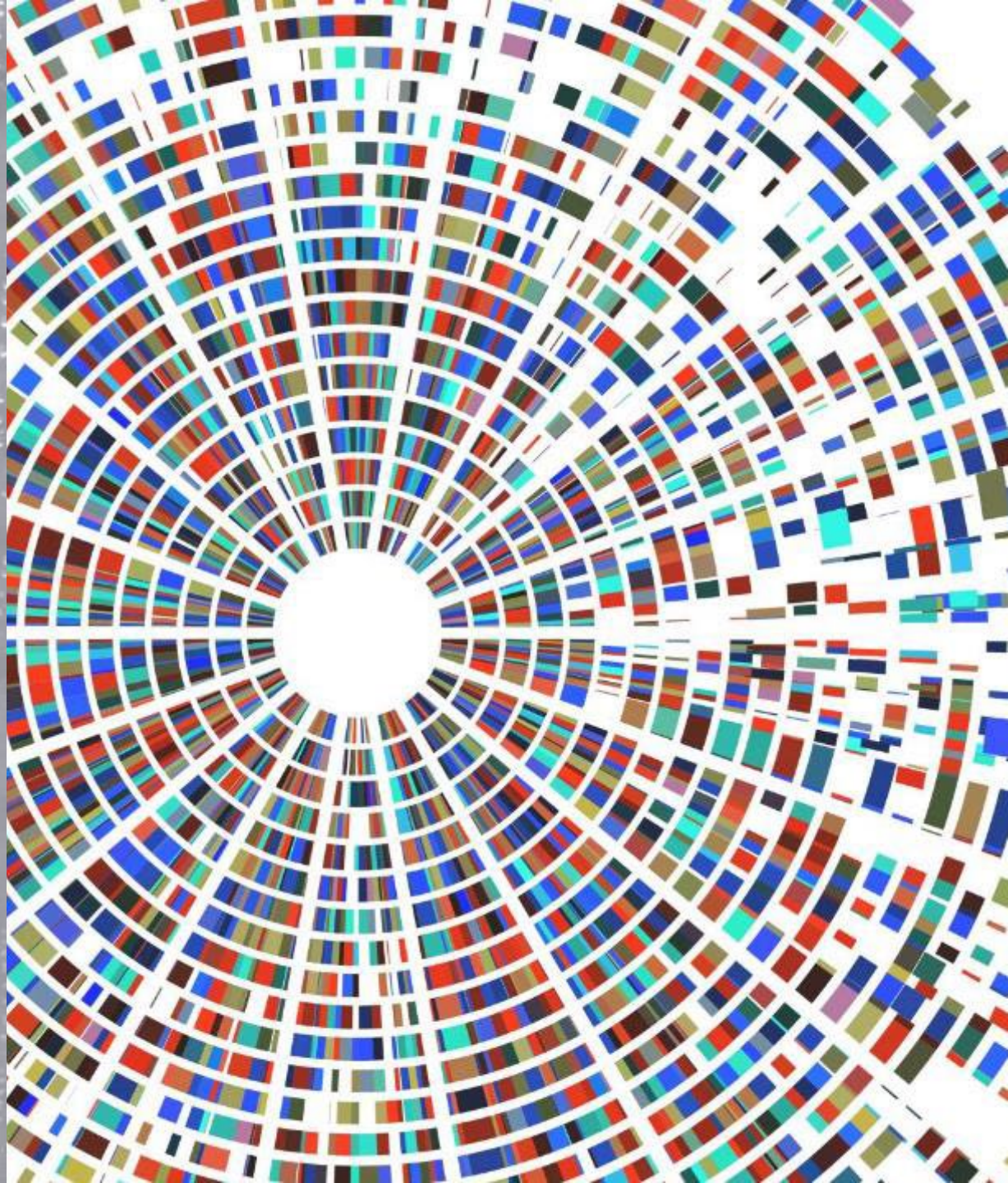
Kipu



Kiitos!







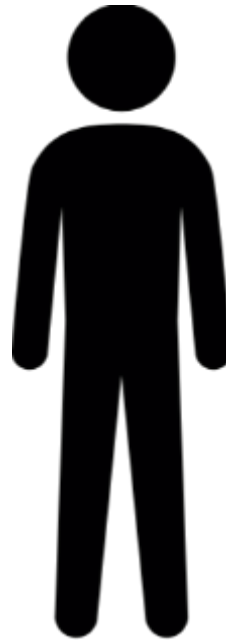
An aerial photograph of a wind farm at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the landscape. Several white wind turbines are visible, with one in the foreground being particularly prominent. The terrain is hilly and covered in dry, brownish vegetation. The sky is a mix of orange, yellow, and blue.

Kansalais- ja vapaaehtoistoiminta - supervoima, muttei RIISTOVOIMA!

- 1) vastaanottaja, 2) toimija; **vaikkei arjessa toki KOSKAAN voi erottaa**
- 3) yhteys, 4) yhteiskunta
- 5) Jaksaminen (ei vain vasta täällä tosin) lahjapaketti-tasapainoilu

Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan merkitys vastaanottajalle

- Yhteys toisiin
Tuki toisilta syvä perustarve,
jonka vapaaehtoistoiminta
mahdollistaa
- Vapaaehtoistoiselta saatu
tuki **poikkeaa muusta tuesta**
- Vapaus, koettu altruismi,
tasa-arvoisuus,
monimuotoisuus, arvostus



- Positiivinen suhtautuminen
kasvaa, **omakuva**
- Emotionaalinen stressi vähenee,
mieliala paranee
- Itsetunto vahvistuu
- Osallisuuden kokemus ja
toimijuus** lisääntyvät
- Yksinäisyyden tunne ja
sosiaalinen **eristyneisyys**
vähenevät

Torjuminen ^Bsattu



Anterior Cingulate

x = -8



Eisenberger, N.I., Lieberman, M., Williams, K.D. (2003)
Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. Science, 302(5643), pp. 290-29

Right Ventral Prefrontal

y = 28



Ihminen
toisen katsetta etsivä olento,
kaikenikäisenä



Ei koskaan vain sanoja

Ja, ihmisen rajallisuus;
Rajallinen aika



Joku auttoi,
koska halusi
auttaa.

Virheeni, väsymiseni, kipuni

Täysin
uniikkia

Ei lainkaan
uniikkia

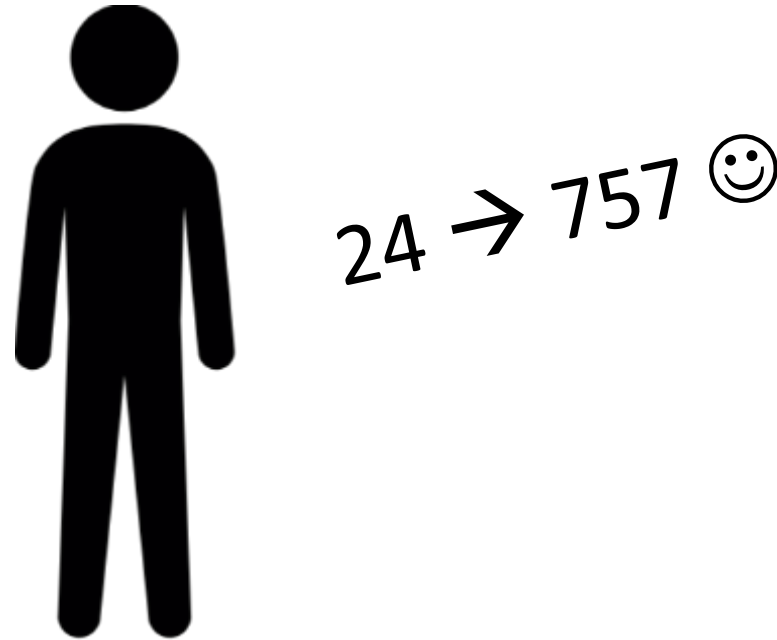


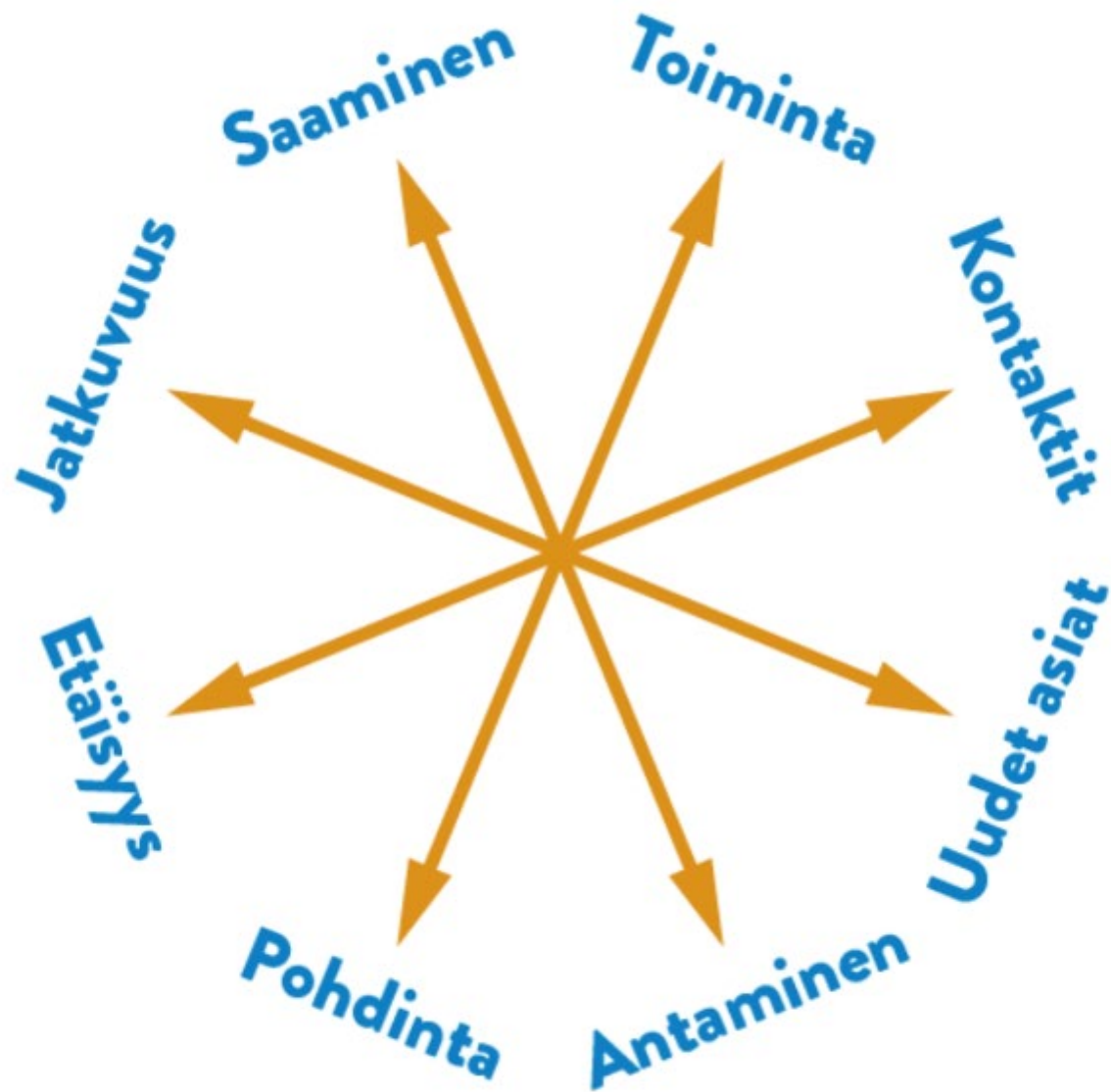


Sinun ja minun hyvä elämä
ovat erottamattomat

→ Turtumisen / leipääntymisen /
kyynistymisen tunteet...? Ja ehkäisyn
keinot?

Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan merkitys toimijalle itselleen





Kuvio: Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli

Entäpä juuri hyvinvointi, jaksaminen ja vapaaehtoistoiminta?

Objektiivinen versus subjektiivinen

Subjektiivisessa eli koetussa hyvinvoinnissa huomioitava aina laajasti useat dimensiot:

- *koettu fyysinen, fysiologinen*
- *tarkoitus, merkityksellisyys kokemuksena*
- *eksistentiaalinen, spirituaalinen*
- *sosiaaliset suhteet*
- *taloudellinen*
- *lähiyhteisö, alue, alueellinen*



A black and white photograph of a hand reaching out and touching a window covered in rain. The window has a grid of panes, and the rain is visible as streaks and droplets on the glass. The hand is positioned on the left side of the frame, with fingers spread and touching the glass. The background shows the grid of the window panes, some of which are dark, suggesting an interior view.

Tunteiden voima – eivätkä pakottamalla poistu

Mielen hyvinvointi vapaaehtois- toiminnassa

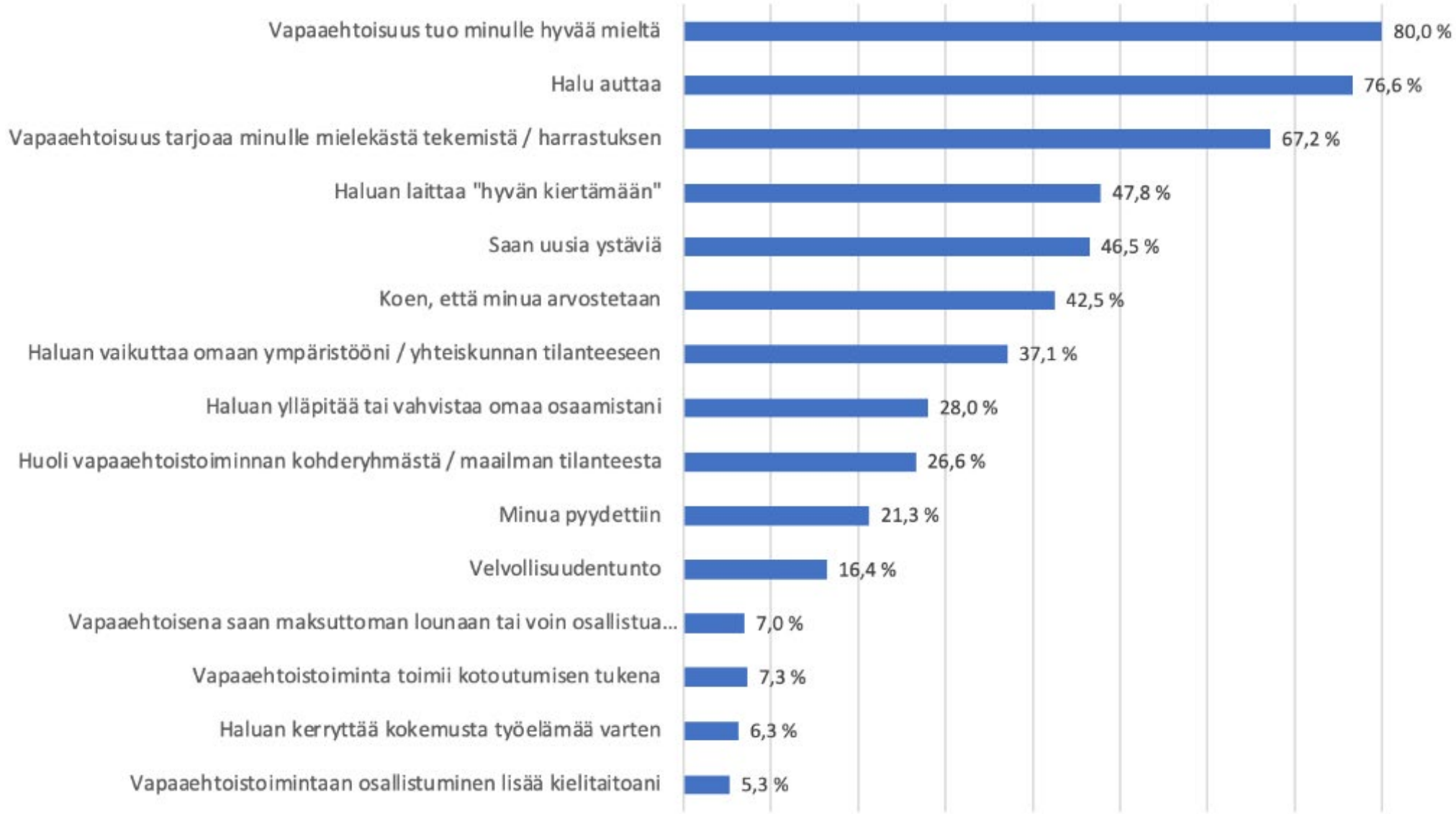
Mielen hyvinvointi jaetaan psykologiseen, emotionaaliseen sekä sosiaaliseen

Edelleen, psykologisen hyvinvoinnin kuusi ulottuvuutta:

- autonomia
- myönteiset ihmissuhteet
- ympäristön hallinta
- itsen hyväksyntä
- elämän merkityksellisyys
- henkilökohtainen kasvu

Vapaaehtois-
toiminta!

Mikä motivoi sinua toimimaan vapaaehtoisena? (2024, n=1383)



	Täysin tai jokseen-kin eri mieltä	Täysin tai jokseenkin samaa mieltä
Olen oppinut uusia taitoja toimiessani vapaaehtoisena	9,3	90,7
Olen voinut hyödyntää tai kehittää osaamistani vapaaehtoistyössä	6,4	93,6
Vapaaehtoistyön avulla vaikutan minulle tärkeisiin asioihin	4,9	95,1
Vapaaehtoistyöstäni on hyötyä yhteiskunnalle	2,0	98,0
Vapaaehtoistyötäni arvostetaan	6,6	93,4
Vapaaehtoisena toimiminen on vaikuttanut myönteisesti elämääni	2,3	97,7
Vapaaehtoisena toimiminen on ollut hyödyksi minulle	4,1	95,9
Vapaaehtoisuus saa minut kokemaan merkityksellisyyden tunnetta	2,4	97,6
Olen työllistynyt palkkatyöhön vapaaehtoistyöni avulla	89,4	10,6

A landscape photograph featuring a lush green field in the foreground, a line of dark trees in the middle ground, and a vast sky filled with dramatic, blue and white clouds. Sunlight rays are visible breaking through the clouds on the left side. The text "Pohdi hetkinen..." is overlaid in the center of the image.

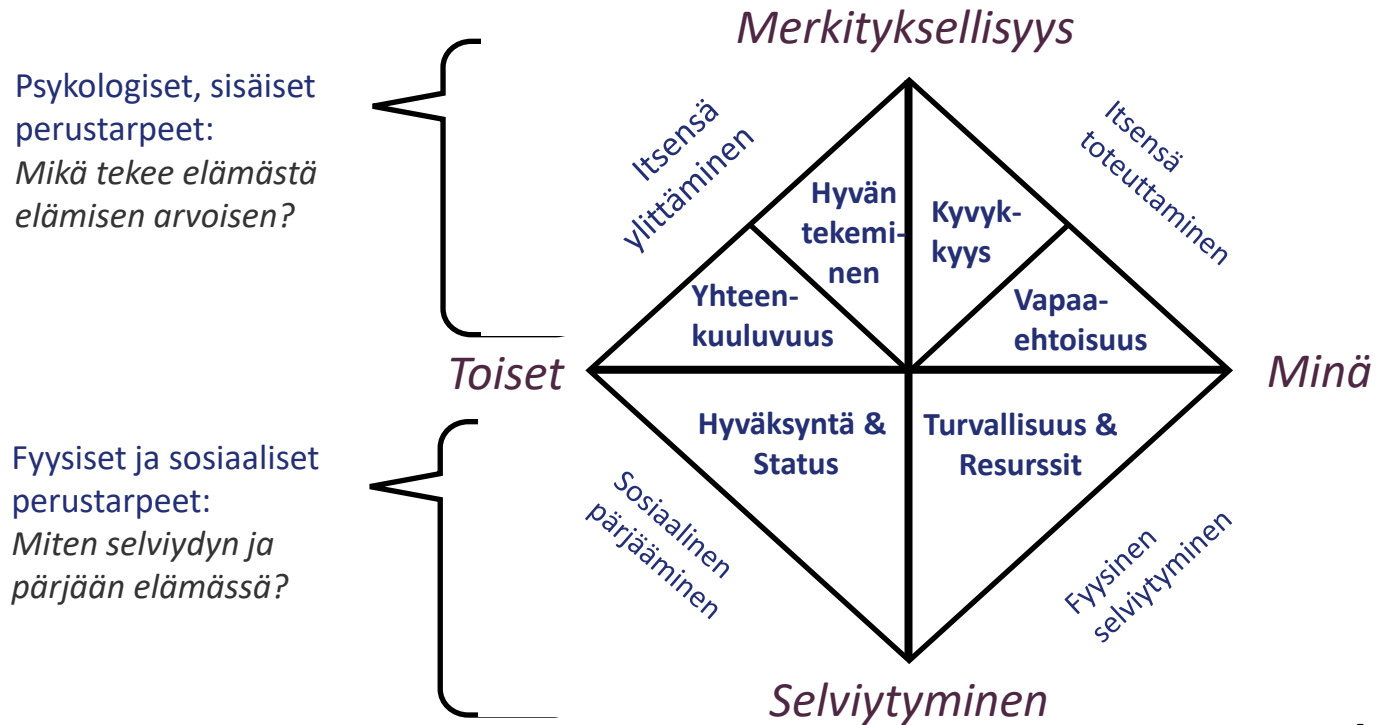
Pohdi hetkinen...

Merkityksellinen elämä?

Itsen toteuttaminen
Sinä ja toiset
Sinä toisille



Hyvinvoiva ihminen: psykologiset perustarpeet vapaaehtoistoiminnan ytimessä



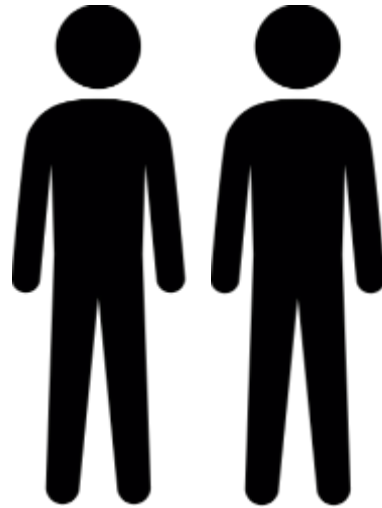
Vapaaehtoistoiminta
yksilöinä, yhteisönä ja
yhteisöissä



Kansalaistoiminta
– merkityksellisyyden kokemuksen ytimessä

Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan merkitys yhteydelle

- Myötätunto, mahdollisuus olla toisten rinnalla on syvä perustarve
 - Elämän merkityksellisyys syntyy siitä että **on tarvittu**
- Voi vaikuttaa, auttaa, antaa
 - **Hyvinvointivaikutukset poikkeavat** muun toiminnan vaikutuksista



- Omaehtoisuus, vapaus, altruismi
- **Juuri omalla tavalla**, itselle tärkeään asiaan
- Osallisuus, oppiminen, ilo
 - Onnellisuus
 - Terveysvaikutukset
- **Moninaisuuden huomiointi ja edistäminen**

Myötätunto



TIETO
Huomaanko?

TUNNE
Liikuttaako?

TOIMINTA
Teenkö?

TULKINTA

MOTIVAATIO

Esim.
VALIDOINTI

Vapaaehtoistoiminta on hyvien vaikutuksien aivan erityisen monipuolinen kimppu

Esim.

- Vapaaehtoistoiminta on hyödyllistä ihmisen **onnellisuuden** ja elämän merkityksellisyyden kokemuksille ja se vaikuttaa positiivisesti **terveyteen** (esim. Poulin 2014; Townsend ym. 2014).
- Vapaaehtoisilta tai vertaisilta saatu tuki mm. vähentää **yksinäisyyden** tunnetta, sosiaalista eristyneisyyttä sekä emotionaalista **stressiä**. Tukea saaneiden **mieliala** paranee, **itsetunto** vahvistuu ja **osallisuuden** ja toimijuuden kokemus lisääntyvät. Myös positiivinen suhtautuminen elämään lisääntyy. (Kirjallisuuskatsaus ks. Falk & Grönlund 2016; Seppänen, Grönlund Pessi 2018)

Pohdi joku yksi arkinen viime päivinä
sinua ilahduttanut
asia vapaaehtoisena tai muualta...

Chattiin!

Myötäinto



TIETO

TUNNE

TOIMINTA

εHUMANS

MYÖTÄTUNTO
+
MYÖTÄINTO





Myötäeläminen!



Miten myötätunto saa aikaan parhaat yhteisöt?

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT	MYÖTÄTUNTOISET TIIMIT/TALOT
Onnellisuus	
Sosiaaliset yhteydet, sidoksisuus	
Kognitiivinen kyvykkyys	
Mielihyvä, ilo, kivun väheneminen	
Terveys ja eliniän ennuste	
Parempi työhyvinvointi, mm. uni, stressinhallinta	

Miten myötätunto saa aikaan parhaat yhteisöt?

MYÖTÄTUNTOISET TOIMIJAT	MYÖTÄTUNTOISET TIIMIT/TALOT
Onnellisuus	Psykologinen turva, luottamus
Sosiaaliset yhteydet, sidoksisuus	Innovaatiot, uskallus, luovuus
Kognitiivinen kyvykkyys	Rekrytointi ja sitoutuminen, elevaatio
Mielihyvä, ilo, kivun väheneminen	Tuen ilmapiiri, sopeutuminen
Terveys ja eliniän ennuste	Ihmisten kohtaaminen, palvelu. Aika?
Parempi työhyvinvointi, mm. uni, stressinhallinta	Vahvin, asiantuntevin johtaja. Myötätuntoinen johtaja → reagointikyky muutokseen, autonomian kokemus, jne.

A wide-angle photograph of a calm body of water, likely the ocean, under a vast sky. The horizon line is perfectly straight and divides the image into two equal halves. The water in the foreground is a deep blue with gentle ripples. The sky above is a mix of light blue and soft pink/orange hues, indicating the time is either dawn or dusk. There are a few wispy clouds scattered across the sky, particularly on the left side. The overall mood is peaceful and contemplative.

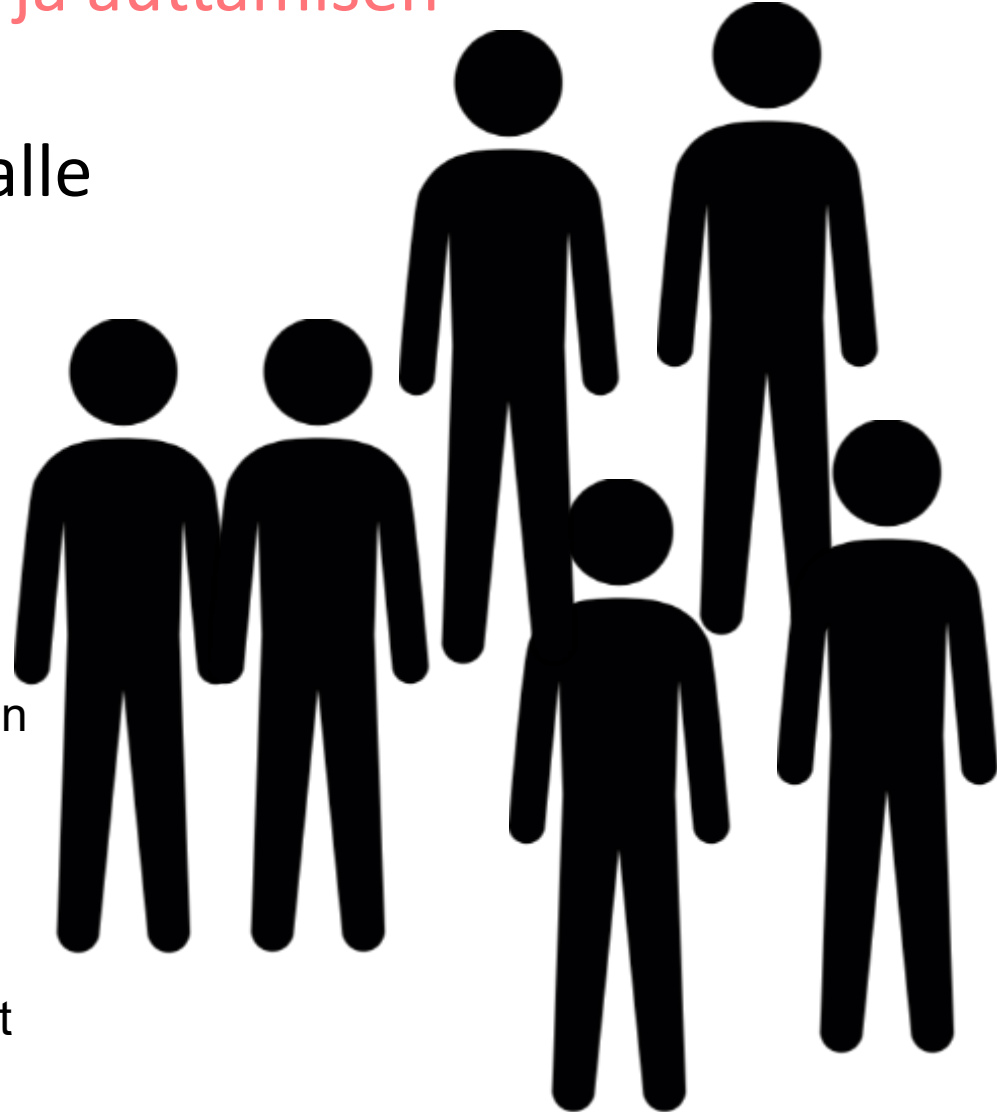
Hengittely-tauko

Syvähengityksestä hyvinvointia

- 1. Syvä palleahengitys mahdollistaa elimistön täydellisen hapettumisen, mikä tarkoittaa paitsi ihanteellisen määrän kehoosi leviävää happea, myös hiilidioksidin tarkoituksenmukaista poistumista.
- 2. Syvähengitys lievittää stressiä ja auttaa rentoutumaan aktivoimalla parasympaattista hermostoa ja laskemalla stressihormonien haitallisia vaikutuksia kehossasi.
- 3. Hengitysharjoituksilla on mahdollista lievittää kipua.
- 4. Tehostaa sydämen ja verisuonijärjestelmän toimintaa.
- 5. Oikeanlainen hengitystekniikka laskee sydämen sykettä
- 6. Laskee ja tasoittaa verenpainetta
- 7. Hyvä hengitystekniikka parantaa unen laatua.
- 8. Syvähengitys voi hidastaa ikääntymisprosessia lisäämällä ns. antiage - hormonien erittymistä.
- 9. Hyvä hengitys parantaa mielentilaa, oppimiskykyä, keskittymistä ja muistia.
- 10. Hengittämällä oikein kohennat keskivartalon lihasten tasapainoa.
- 11. Parantaa kehon kykyä sietää intensiivistä fyysistä harjoittelua.
- 12. Syvähengitys vähentää migreenin ja muiden päänsärkyjen oireita ja ehkäisee niiden syntymistä.
- 13. Hyvä hengitys puhdistaa kehoa vapauttamalla haitallisia aineita ja vahvistaa immuunisysteemiä. Noin 70 % haitallisista aineista poistuu keuhkojemme kautta.
- 14. Tehostaa lymfaattisen järjestelmän toimintaa puhdistaen kehoa ja ehkäisten tulehduksia.
- 15. Nostattaa energiatasoja lisäten jaksamista ja suorituskykyä.
- 16. Tehostaa koko hengityselimistön toimintaa.
- 17. Rentouttaa lihaskireyttä

Vapaaehtoistoiminnan ja auttamisen merkitys yhteiskunnalle

- Vapaaehtoistoiminta **kiinnittää** ihmisiä toimintaan, toisiinsa, yhteisöihin, yhteiskuntaan
- **Luottamus, solidaarisuus,** koheesio lisääntyvät
- **Ennaltaehkäisee ja korjaa** osaltaan ongelmia – yksinäisyys, syrjäytyminen, vastakkainasettelut...
- Yhteiskunnan **toimivuus,** hyvinvointi, kilpailukyky rakentuvat tälle sosiaaliselle pääomalle



Ihminen ihmiselle

→ koko yhteiskunnan
kestävyyden ydintä



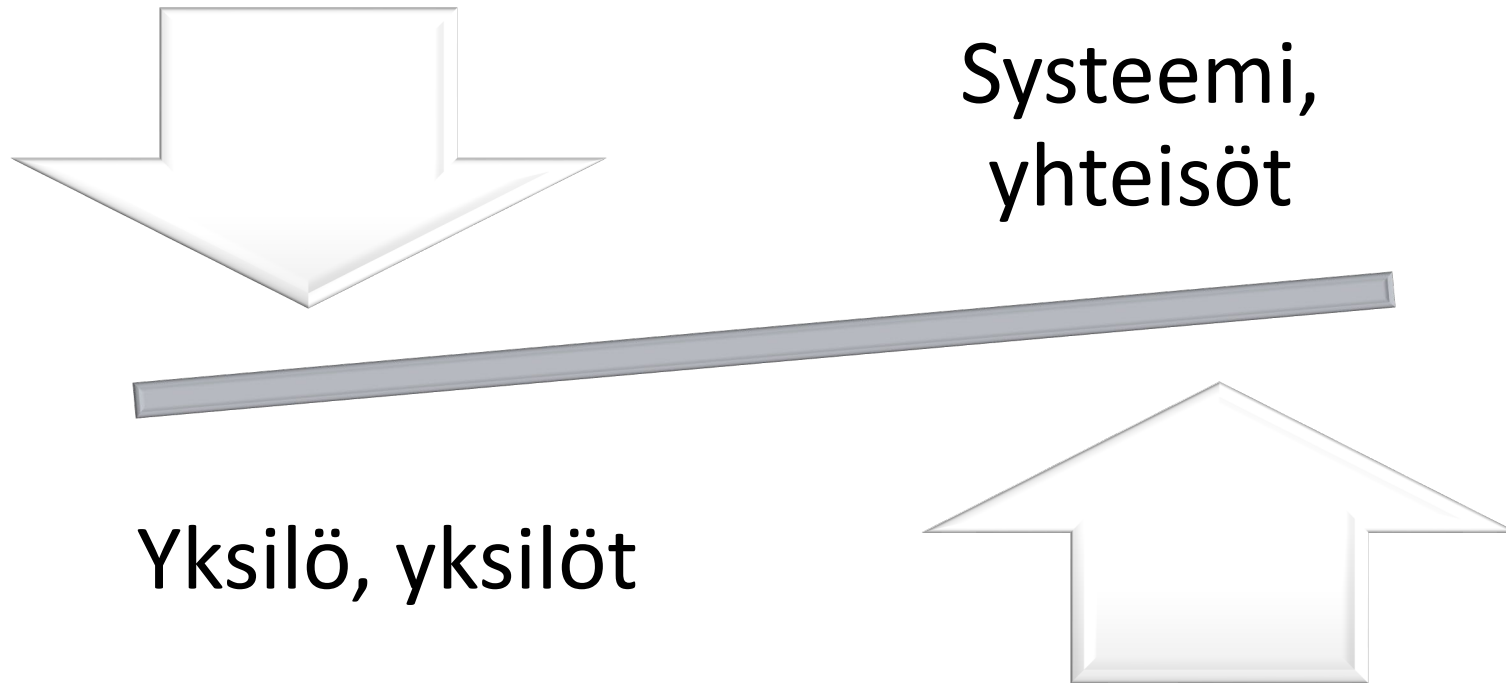
Kysely suomalaisille vapaaehtoisille

(N=1383) Loppusyksy 2024

Väittämä	Täysin tai jokseenkin eri mieltä	Täysin tai jokseenkin samaa mieltä
Olen oppinut uusia taitoja toimiessani vapaaehtoisena	9,3	90,7
Olen voinut hyödyntää tai kehittää osaamistani vapaaehtoistyössä	6,4	93,6
Vapaaehtoistyön avulla vaikutan minulle tärkeisiin asioihin	4,9	95,1
Vapaaehtoistyöstäni on hyötyä yhteiskunnalle	2,0	98,0
Vapaaehtoistyötäni arvostetaan	6,6	93,4
Vapaaehtoisena toimiminen on vaikuttanut myönteisesti elämääni	2,3	97,7
Vapaaehtoisena toimiminen on ollut hyödyksi minulle	4,1	95,9
Vapaaehtoisuus saa minut kokemaan merkityksellisyyden tunnetta	2,4	97,6
Olen työllistynyt palkkatyöhön vapaaehtoistyöni avulla	89,4	10,6
Teen tehtäviä, jotka kuuluisivat ammattilaiselle	60,9	39,1

Systemiällyn näkökulma

hyvinvointia löytyy erittäin monin tavoin
vapaaehtoistoiminnassa – ja siitä on pidettävä huolta!



A top-down view of a collaborative workspace. Several people are visible from the chest down, sitting around a table. They are engaged in various activities: one is writing on a notepad, another is using a pen, and others are looking at documents or diagrams. The table is covered with hand-drawn diagrams and icons. A large yellow circle in the center contains a lightbulb with three lightning bolts. To the left, a red circle contains an open book. To the right, a blue circle contains an eye. There are also gears, puzzle pieces, and a magnifying glass. The text "VAPAAEHTOISTOIMINNASSA(KIN)" is written in large, bold, black letters across the center. Below it, the text "Yksilön hyvinvointi = yhteisön hyvinvointi" is written in a smaller, black font. The overall atmosphere is one of creative collaboration and problem-solving.

VAPAAEHTOISTOIMINNASSA(KIN)

Yksilön hyvinvointi = yhteisön hyvinvointi

Jaksaminen: lahjapaketti-tasapainoilu





Onnittelut,

teette tärkeintä!

Merkityksellisyyden mm. terveyshyödyt.



Kääntöpuoli:

Kutsumus aina suuri uupumisriski.
Sinun jaksamisesi, tärkeää!

Tasapainoilu

δHUMANS

Teette niin tärkeää!

Oma jaksamisesi?

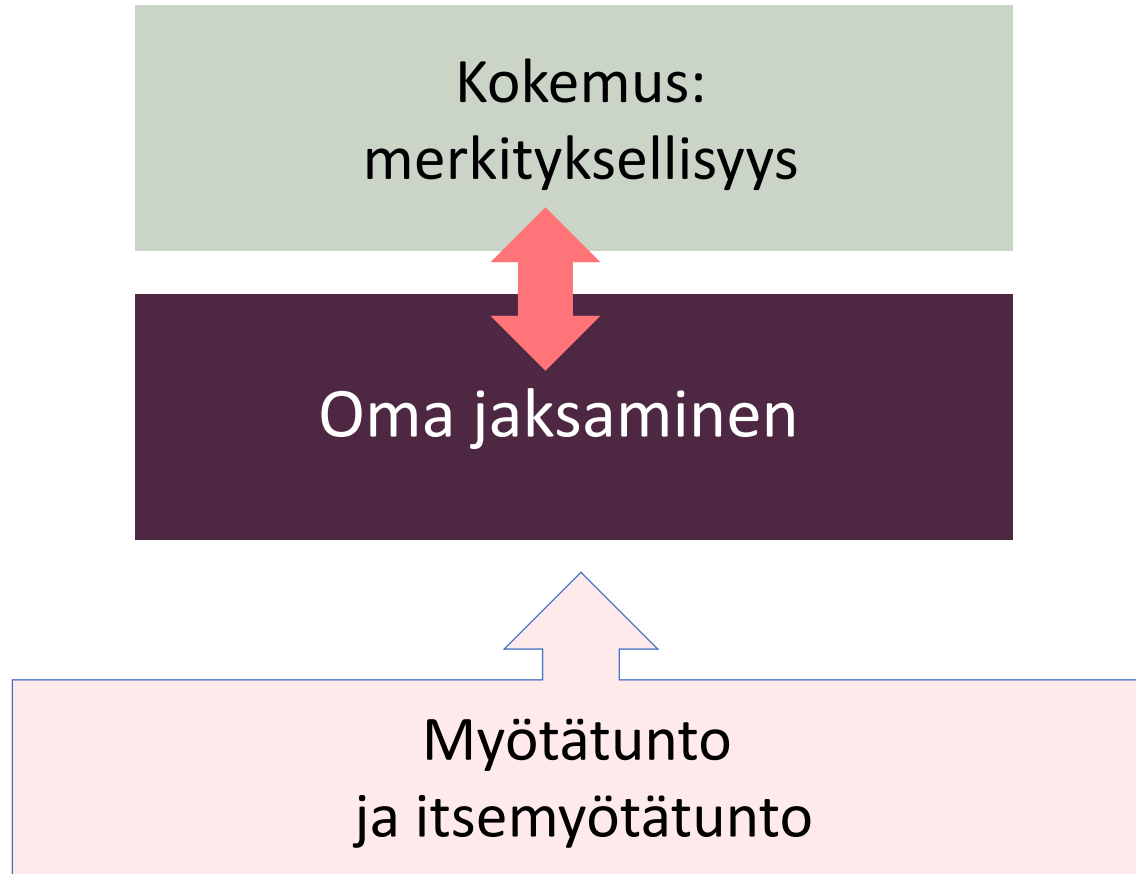


Merkityksellisyys on
kaksiteräinen miekka!

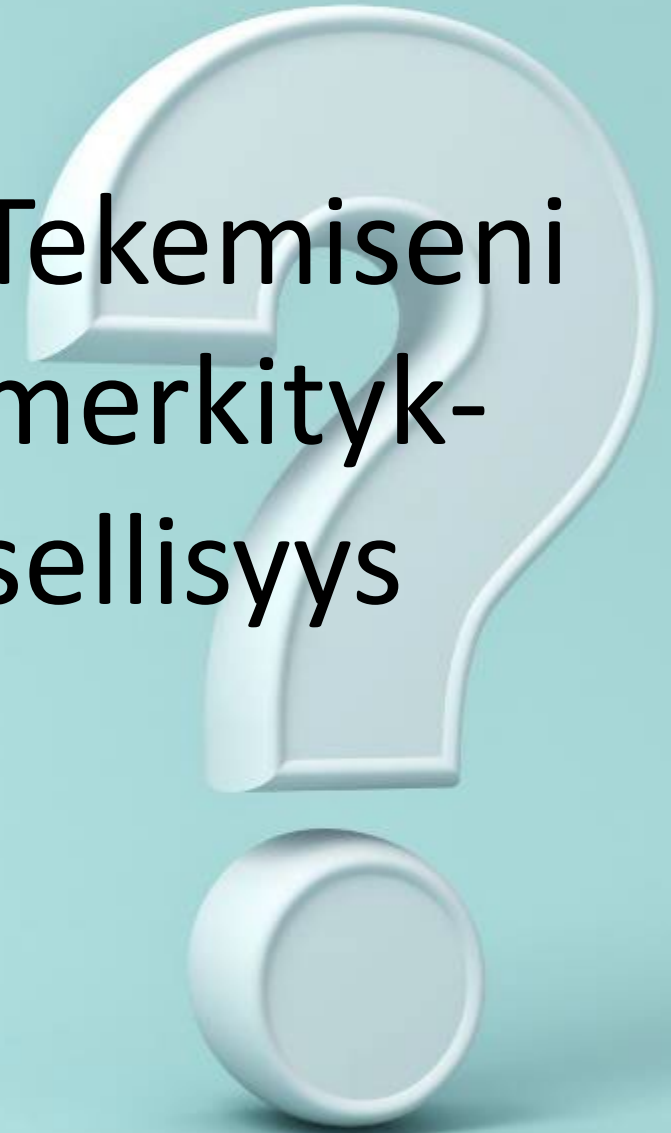


Tekemiseni
merkityk-
sellisyys

Merkityksellisyys on
kaksiteräinen miekka!



Tekemiseni
merkityk-
sellisyys



A man with a beard and dark hair is sitting on a brown leather sofa. He is wearing a dark long-sleeved shirt and light blue jeans. He has his right hand on his forehead, looking upwards and to the right with a thoughtful or distressed expression. The background is a dark, textured wall.

Mitä sanot ystävälle, joka epäonnistunut? Miten katsot?

Rakkaallesi joka on epäonnistunut?

Päänsisäinen puheesi epäonnistuesssa?



Kun soimaan itseäni:
puhuisinko itse näin
kollegalle, joka mokannut?



Elämäнкаareni rakastava
hahmo; mitä hän sanoisi?



Kauanko kuuntelisin ystävää,
joka puhuisi minulle yhtä
ikävästi?



Kun rakkaani mokaa, mitä
sanon hänelle?

Itsemyötätunto

= ”Kun meillä on vaikeaa ja kärsimme, välitämme itsestämme samaan tapaan kuin välitämme jostakin jota rakastamme syvästi” (Kristen Neff)



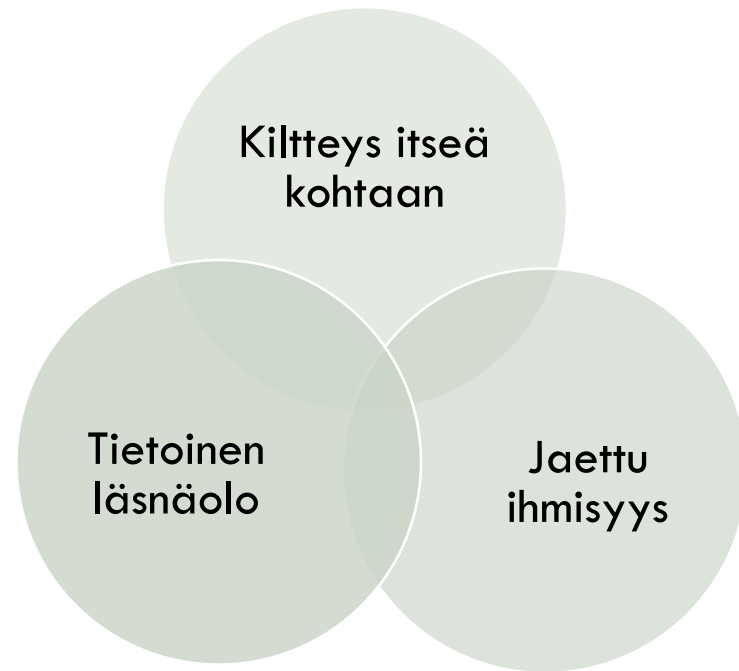
Itsemyötätunto?

Tärkeää etenkin
stressissä ja haasteissa

Itsemyötätunto =
”Kun meillä on vaikeaa ja
kärsimme, välitämme
itsestämme samaan tapaan
kuin välitämme jostakin jota
rakastamme syvästi”

(Kristen Neff)

Kolme
ulottuvuutta



Myös itsemyötätunto

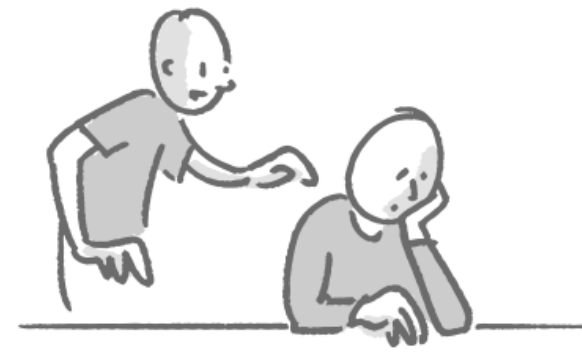
samat stepit



TIETO
Huomaanko?



TUNNE
Liikuttaako?



TOIMINTA
Toiminko?

A person is lying on a dark, textured blanket, eating popcorn. A white bowl filled with popcorn is in the foreground. The person's hand is visible holding a black remote control. The background is a soft, out-of-focus blue.

Itsemyötätunnon
pelko? Ei syytä, päinvastoin!

Itsemyötätunto – mitä tutkitusti vahvistaa?

- Kokemus merkityksellisyydestä
- Parasymptaattinen hermosto aktivoituu, kehon stressitasot (mm. kortisoli) laskevat
- Hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys
- Suoja ahdistukselta, masennukselta
- Matalampi stressi
- Itsemääräämistunne
- Paremmat coping-mekanismit epäonnistuesssa
- Pätevyyden tunteen vahvistuminen
- Epäonnistumisen pelon väheneminen
- Resilienssin voimakas vahvistuminen; pettymys pienempi, yritän uudelleen. Ei vain töissä.
- Tiimin psykologinen turva ja tunneilmasto



Myötätuntoinen ajanhallinta

TYÖKALUN TARKOITUS

Ajanhallinta on tunnistettu erityisen vaikeaksi työssä jaksamisen haasteeksi, erityisesti etätyössä. Ajanhallinnan käytännön vinkkejä ja työkaluja on paljon, mutta silti kompuroimme teeman kanssa. Tässä harjoitteessa tarkastellaan ajanhallintaa myötätunnosta käsin. Katse kohdistuu niihin ajatusmalleihin, jotka tekevät oman ajan arvostamisesta vaikeaa: pelkoon toisten myötätunnon puutteesta tai armottomuuteen itseään kohtaan. Työkalu on malli esihenkilön fasilitoimaan keskusteluun. Usein ajanhallinnan haasteiden juuret ovat myös rakenteissa, mutta tässä harjoitteessa keskitytään niihin asioihin, joihin työyhteisössä on välittömiä yhteisiä vaikutusmahdollisuuksia.

1) Kokoa joukot ja valitse taktiikka

Työkalun avulla viritetään keskustelua ajanhallinnasta. Jos keskusteluun osallistuu iso joukko, voi jakautua ensin pienryhmiin, ja sitten jakaa huomiot isossa ryhmässä. Seuraavalla sivulla on työpohja, jonka avulla keskustelu toteutetaan ja huomiot kirjataan ylös. Voitte käsitellä ajanhallinnan ulottuvuuksista vain yhtä tai kaikkia. Voitte myös esim. jakautua kolmeen pienryhmään, joista kukin käsittelee yhtä ajanhallinnan ulottuvuutta.

2) Myötätunnon askeleet: tietoisuus, tunne, toiminta - ja tulkinnat!

Työpohjassa on keskustelukysymykset liittyen myötätunnon askeleisiin, ja esihenkilö (tai muu fasilitaattori) voi hyödyntää niitä keskustelun strukturoimisessa. Tässä esihenkilöllä on mahdollisuus luoda myötätuntoisen ja itsemyötätuntoisen puheen kulttuuria. Erityisesti kannattaa huomioida tulkinnat: työyhteisöissä voi olla oletuksia siitä, kuinka nopeasti sähköpostiin pitää vastata, onko ok ottaa keskeytyksetöntä työaikaa tai kuinka hyvä on riittävän hyvä. Näiden tulkintojen näkyväksi tekeminen voi auttaa havaitsemaan, että ne eivät olekaan lopullisia totuuksia: muut ovatkin myötätuntoisempia kuin uskomme!

3) Esimerkkejä teoista

Inspiraatiota tekojen ideointiin voi etsiä TTL:n hyvästä materiaalista: <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/12/ajanhallinta-asiantuntijatyo.pdf>

Muita ideoita:

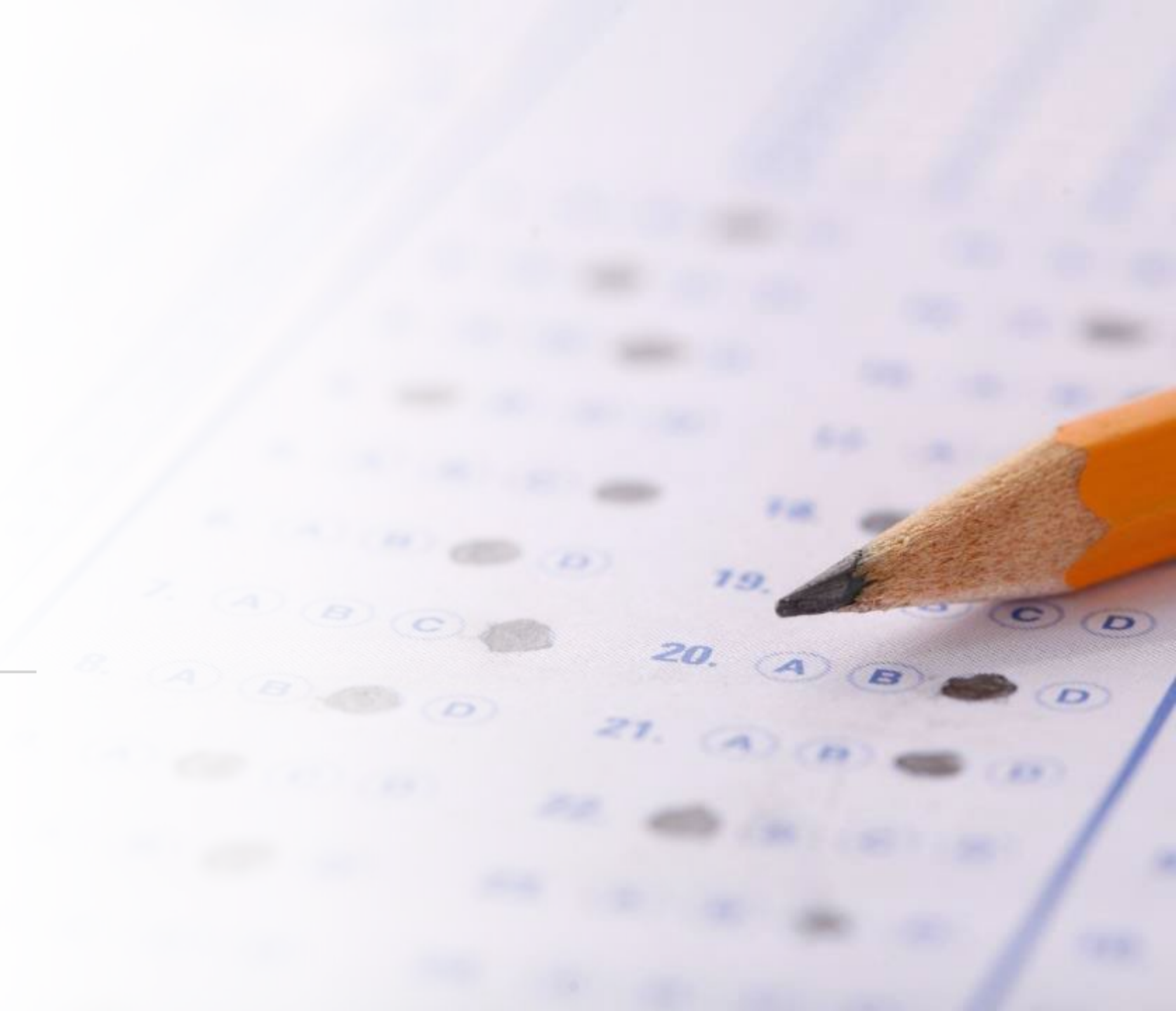
- Työtehtävien priorisointi: jakaudutaan sparrauspareiksi, jotka pitävät kerran kahteen viikkoon vartin priorisointikahvit työtehtävien tärkeysjärjestyksen äärellä
- Työn keskeytysten hallinta: testatkaa lyhyttä (1,5h-2h) etätyöretriittiä, jonka aluksi ja lopuksi tapaatte (vaikkapa etänä) ja kerrotte mihin fokusoitte retriitin ajan, ja toteutuiko se. Retriitissä on lupa olla vastaamatta puheluihin ja meiliin.

AJANHALLINNAN ULOTTUVUUDET MYÖTÄTUNNON ASKELEET	Työtehtävien priorisoiminen	Työtehtävien näkyväksi tekeminen	Työn keskeytysten hallinta
TIETOISUUS Millaista huolta ja kärsimystä havaitsette itsessänne tai kollegoissanne kuhunkin ajanhallinnan ulottuvuuteen liittyen?			
TUNNE Millaisia tunteita teissä herää ajanhallintaan liittyvien huolten äärellä? Suhteessa itseenne ja suhteessa kollegoihinne?			
TOIMINTA Mitä konkreettista voisitte yhdessä sopien toteuttaa keventääksenne ajanhallintaan liittyviä huolia? Millaista apua toinen toisiltanne toivoisitte?			
TULKINTA Millaisia oletuksia ajanhallintaan liittyy? Ovatko ne oikeasti totta – vai sittenkin myyttejä?			

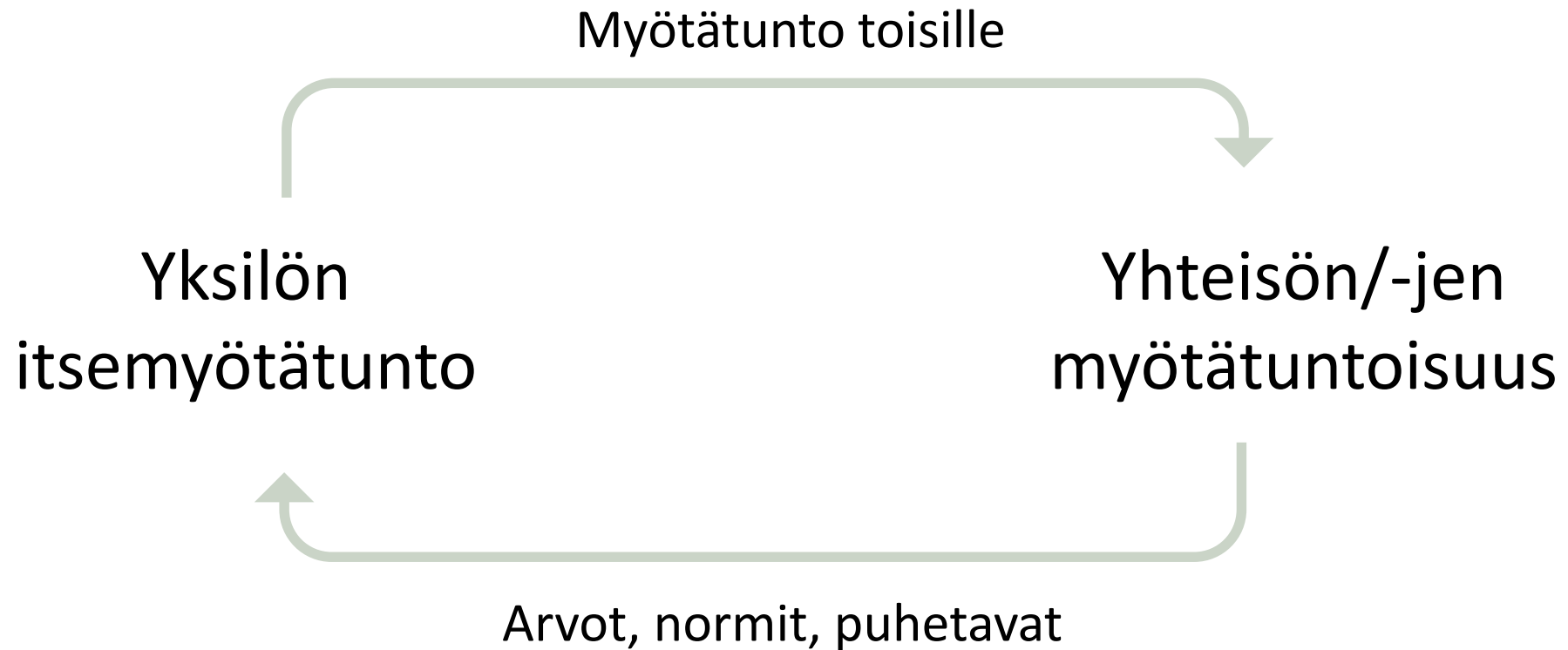


No,
itsemyötätunto
vai myötätunto?

Tärkeämpi?



Myötätunnon ja –itsemyötätunnon synergia Allergia- iho- ja astma

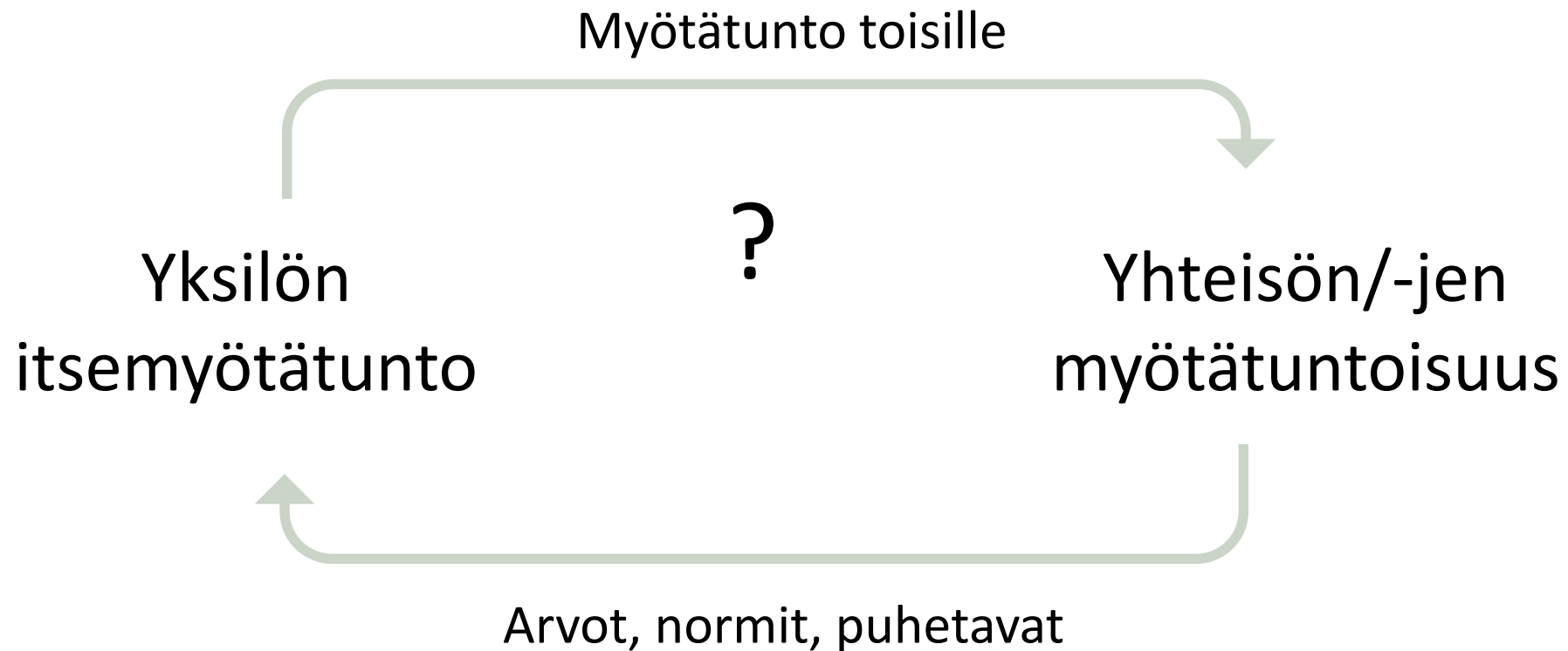


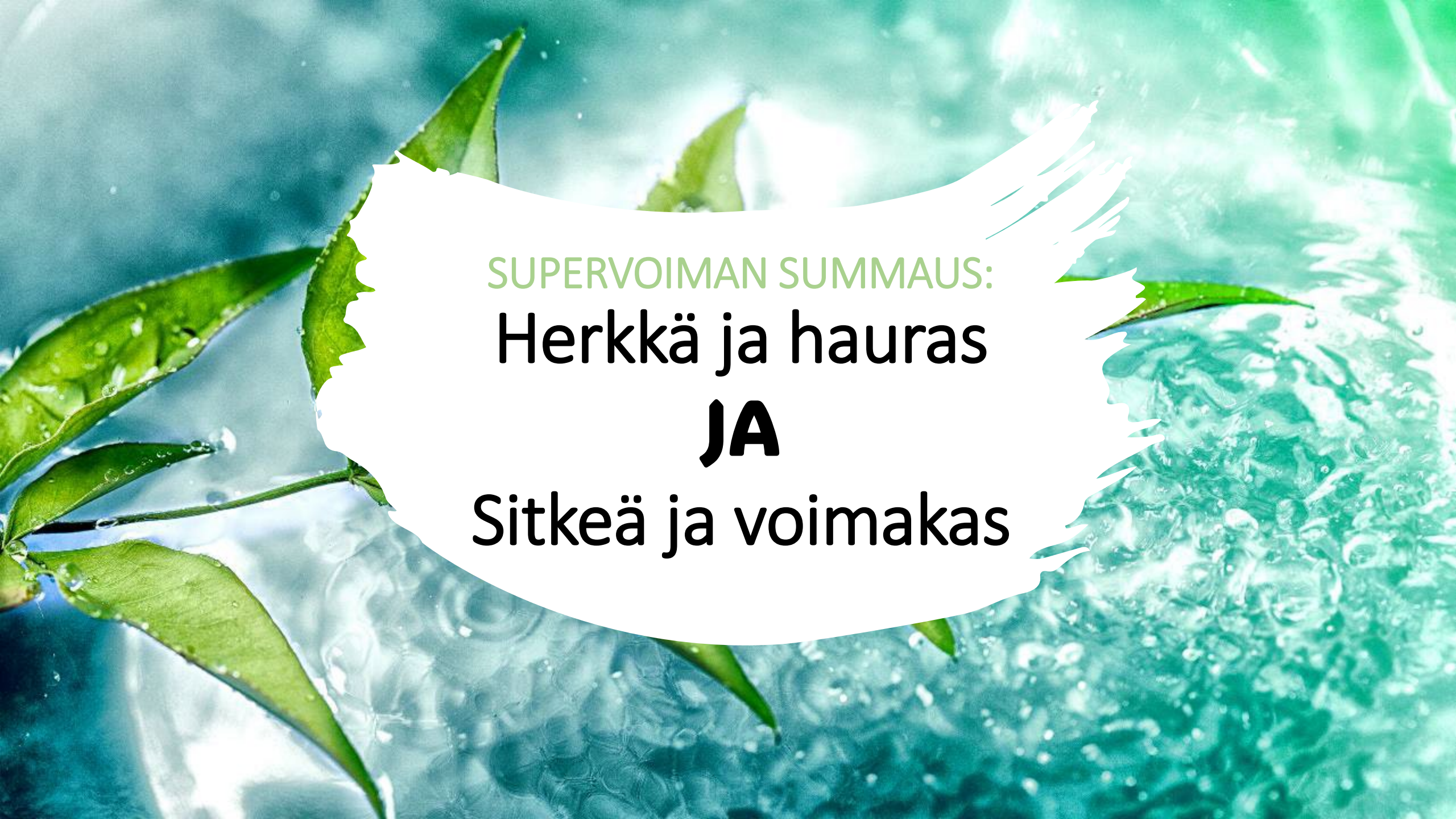
Yhteisöt ja yhteisöllinen toiminta: myötätunto ja itsemyötätunto

Tutkitusti:



Myötätunto ja itsemyötätunto, synergia, limittäisyys



The background of the image features a close-up of green leaves on the left side, with water droplets on their surfaces. On the right side, there are dynamic water splashes and bubbles, creating a sense of movement and freshness. The overall color palette is dominated by various shades of green and blue.

SUPERVOIMAN SUMMAUS:
Herkkä ja hauras
JA
Sitkeä ja voimakas



Ja, sitkeä yhteiskunnan
lehtiruoti ja
virta

**INHIMILLISEN
KESTÄVYYDEN
ERITYISOSAAJA,
kunhan! hyvinvoin**



Enempää ei voi antaa kuin on
annettavaa

Edelleen, valtaisa potentiaali;
myötäelämisellä
kohti inhimillistä kestävyyttä



Uutta
&
huolta jo olemassa
olevasta hyvästä,
hyvinvoinnista eritoten!



Miten?

Eivät
ominaisuuksia vaan taitoja

Myötätunto ja –into,
Kollektiivisia kykyä.

(Lilius et al. 2011)

Mikä on myötätunnon
vastakohta?

Välinpitämättömyys

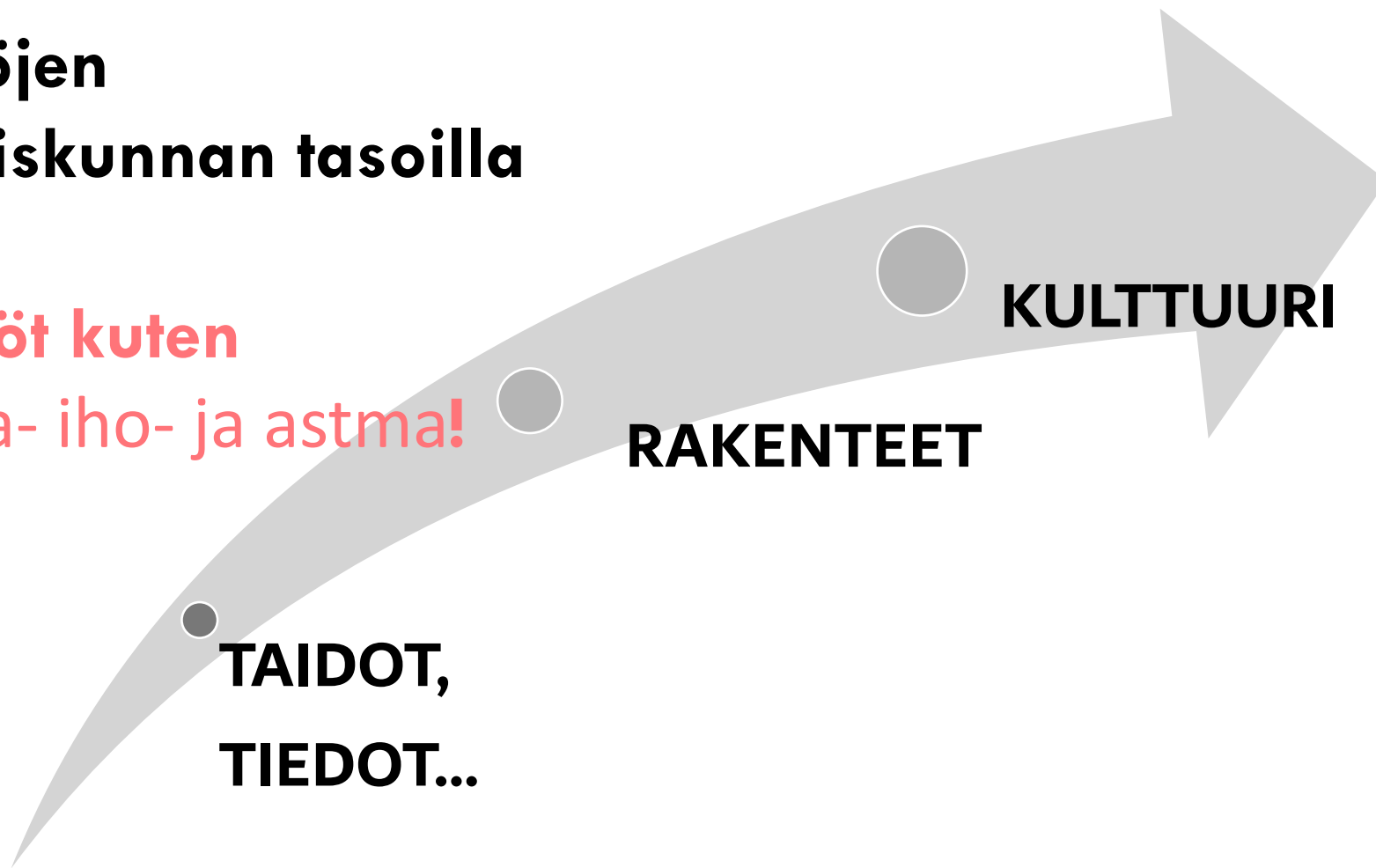
**Kaikilla
yhteisöjen
& yhteiskunnan tasoilla**

**Järjestöt kuten
Allergia- iho- ja astma!**

**TAIDOT,
TIEDOT...**

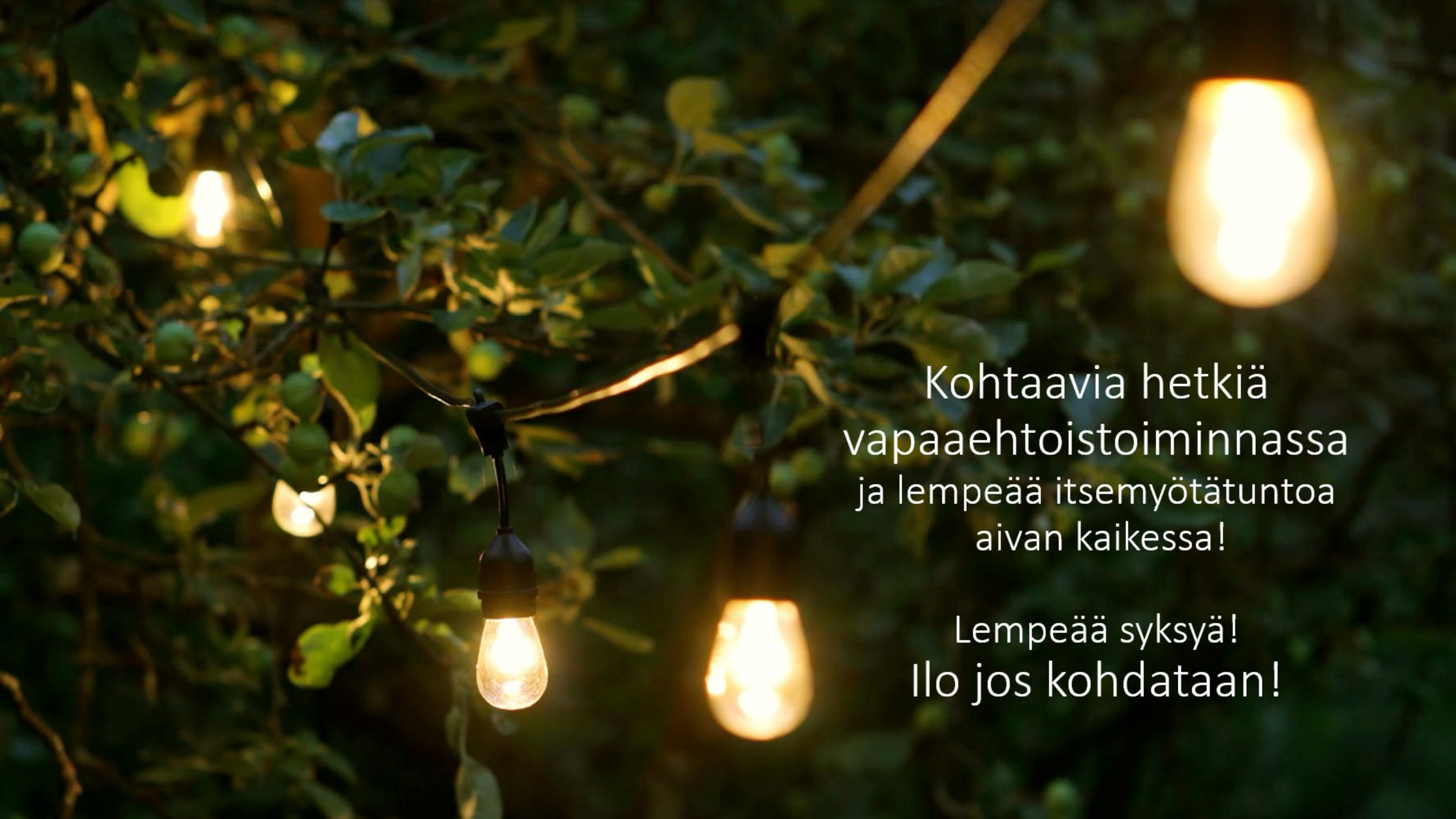
RAKENTEET

KULTTUURI





Inhimillisyy- s—superruokaa



Kohtaavia hetkiä
vapaaehtoistoiminnassa
ja lempeää itsemyötätuntoa
aivan kaikessa!

Lempeää syksyä!
Ilo jos kohdataan!

TAKE AWAY

pari tutkimusperustaista
työkalua arkeen





YHDESSÄ:

“Arvostan sinussa erityisesti näitä kolmea asiaa...”

Arvostavan palautteen kierros

Myötätunnon teot käyvät vaikeiksi, jos organisaatiossa ihmiset kokevat, että heitä ei arvosteta. Jos positiivinen palaute ja arvostuksen osoittaminen eivät kuulu yhteisön vuorovaikutukseen, niille voi raivata tilaa esimerkiksi seuraavalla harjoitteella.

- Otetaan rauhallinen aika tälle harjoittelle. Jokainen saa yhtä monta tyhjää post-it -lappua kuin tiimissä/ryhmässä on muita ihmisiä. Jokainen kirjoittaa yhden ryhmäläisen nimen per lappu ja kuhunkin lappuun kolme asiaa, joita arvostaa kyseissä ihmisenä kollegana/opiskelukaverina. Otetaan rauhaisasti aikaa, ehkä musiikkia taustalla. Sitten käydään kierros. Aloitetaan Maikista. Jokainen lukee ääneen kolme asiaa, joita Maikissa arvostaa. Maikki ei saa lopuksi sanoa mitään, korkeintaan kiittää, ja hän saa laput mukaan.
- Lisävaihtoehto; kukin kirjoittaa kolme asiaa, joita erityisesti arvostaa työn/opintojen kannalta itsessään, ja piirissä jokainen lukee lisäksi myös nämä asiat, toisten mainitsemien asioiden jatkoksi.
- Viipyillään ja rauha, muttei kummemmin analysoida mainittuja asioita. Voidaan keskustella siitä, miltä tuntui kuulla asiat. Voidaan keskustella myös siitä, miten arkeen saataisiin spontaania kiittämistä/arvostamisen osoitusta enemmän. Pitäisikö luoda yhdessä jokin viikottainen tilanne tai hauska tapa?



TYÖKALU 6 Myötäinto

Syväkiitos

TYÖKALUN TARKOITUS

Työkalu auttaa hahmottamaan kiitoksen merkitystä. Syväkiitos on siihen vaikuttava, taatusti työkaverille mieleen painuva tapa, joka luo myötäinnon kulttuuria. Työkalun testaamiseksi tarvitset vain tilanteen, jossa tekee mieli kiittää työkaveria; toimii sekä (etä)tapaamisessa että sähköpostissa!

1) Kerro työkaverille, mistä olet kiitollinen

Kuvaile työkaverillesi, kuinka paljon huomaat hänen nähneen vaivaa tehdäkseen asian, josta olet kiitollinen.

2) Kuvaile vaikutus.

Kuvaile, miten paljon hyötyä työkaverin panoksesta seuraa, sekä sinun että koko tiimin ⁸⁶näkökulmasta. Miksi kiitoksen aihe on merkityksellinen, kenelle, suhteessa mihin? Miksi se on sinulle merkityksellinen?

3) Kiitä vilpittömästi

Huomaatko vaikutuksia kiitoksen kohteessa?



Myötätuntoinen kuuntelu

- 1. Ymmärrät puheen ***sisällön***
- 2. Ymmärrät puheen ***merkityksen*** puhujalle
- 3. Ymmärrät asiaan liittyvät ***tunteet***
- 4. Osaat peilata ***ymmärryksesi*** puhujalle
- 5. Osaat välittää ***hyvän tahtosi*** tai halusi auttaa



TYÖKALU: ITSEMYÖTÄTUNTO lempeys itseä kohtaan & ajanhallinta

Already done! Tehtyjen töiden/hommien lista

TYÖKALUN TARKOITUS

Harjoite auttaa kiinnittämään huomiota siihen, kuinka paljon lopulta saa työssä aikaan, vaikka to do -listalle aina tuntuukin jäävän tekemättömiä tehtäviä. Ihmiselle on luontaista kiinnittää huomiota siihen, mikä vaatii korjaamista. Hyvä vaatii tietoista huomiointia. Tehtyjen töiden listan voi tehdä yksin tai esimerkiksi yhdessä oman lähityöyhteisön kanssa. Samalla edistetään työtehtävien näkyväksi tekemistä, mikä on ajanhallinnan kannalta tärkeää.

YKSIN:

1) Työviikon lopussa: tee lista asioita, jotka sait tällä viikolla aikaan

Kun työviikko loppuu, monella on tapana tehdä to do -lista tekemättömistä töistä. Sinne päätyvät ne hommat, jotka piti ehtiä tehdä tällä viikolla, mutta jäivät tekemättä. Tasapainon vuoksi, tee already done -lista niistä asioista – isoista ja pienistä – jotka sait töissä viikon aikana hoidettua. Luultavasti listaa tehdessä mieleen tulee myös tekemättömiä töitä. Suhtaudu niihin itsemyyötätunnolla.

2) Käytä hetki itsesi onnittelemiseen

Työelämän nopea tahti aiheuttaa sen, että harvoin ehtii jäädä nauttimaan aikaansaamisen tyydyttävästä tunteesta, kun pitäisi jo hoitaa seuraavaa hommaa. Ota hetki aikaa: katsele already done -listaasi ja onnittele itseäsi. Ympyröi se asia, jonka aikaansaaminen tuntuu kaikkein parhaimmalta. Ennen kuin lähdet vapaapäiville, jätä lista jonnekin, josta huomaat sen seuraavan työpäivän aamuna.

3) Seuraavan työpäivän aamuna

Ennen kuin alat lukea sähköposteja, tehdä tulevan viikon to do -listaa tai ryntäät työtehtäviin, katso already done -listaa ja ole tyytyväinen itseesi.

YHDESSÄ

Kokoa työviikon lopussa sopiva lähityöyhteisön tiimi yhteen – etänä tai läsnä. Tehkää yhteinen already done –lista esimerkiksi jaettuun tiedostoon tai jonkin digitaalisen fasilitoitityökalun avulla (Padlet, Miro, MS Whiteboard).

88

Yhdessä tehtynä harjoite auttaa epäsuorasti, ilon kautta, myös ajanhallinnan keskeiseen teemaan, työtehtävien näkyväksi tekemiseen.