

KOHTI MIELEKÄSTÄ TYÖTÄ

Työn mielekkyyden puntarin tehtäväkirja



KUINKA KÄYTTÄÄ TEHTÄVÄKIRJAA?

Tehtäväkirjassa esitellään 12 työhön mielekkyyttä tuovaa osa-aluetta, jotka pohjautuvat laajan tutkimustyön pohjalta kehitettyyn Työn mielekkyyden puntariin. Puntarista jokainen vastaaja saa omakohtaisen työn merkitysten ja täyttymysten profiilin, jossa näkyy sekä se, mitkä asiat ovat itse kullekin työssä tärkeitä, että se, kuinka hyvin nämä asiat toteutuvat nykyisessä työssä.

Jos olet kiinnostunut saamaan oman profiilisi ennen tehtäväkirjaan tutustumista, mene [Työn mielekkyyden puntarin sivuille](#). Voit käyttää tehtäväkirjaa myös sellaisenaan.

Tehtäväkirjan 12 osaa liittyvät työn merkitysten ja täyttymysten profiliin siten, että kukin kuvaa tarkemmin profiilin seitsemää osa-aluetta seuraavasti:

1. Perustarpeet: TOIMEENTULO JA VAKAUS
2. Ei alaosa-alueita: URAMENESTYS
3. Osaaminen: ARVOSTUS JA KYVYKKYYS
4. Ei alaosa-alueita: ITSENÄISYYS
5. Yksilöllisyys: AITOUS JA ITSENSÄ KEHITTÄMINEN
6. Yhteisöllisyys: YHTEENKUULUVUUS JA MYÖTÄVAIKUTTAMINEN
7. Hyvän tekeminen: LAAJA-ALAINEN JA ARKINEN

Oppaassa on varattu kaksi sivua kullekin osalle. Mukana on lyhyt tietoisuus osan aiheesta sekä esimerkkitarina siitä, miten kyseinen työn merkitys voi näkyä käytännön työelämässä. Lisäksi mukana ovat seuraavat symbolit tehtäville ja harjoituksille:



Kysymyksiä mietittäviksi: Pysähdy näiden äärelle ja mieti, kuinka kyseinen osa sinulla näkyy ja millaisia toiveita ja toimintaa siihen liittyy.



Pohdintatehtävä: Käytä aikaa pohtiaksesi osan teemaan liittyviä asioita enemmän ja jäsentele ajatuksiasi tehtävän avulla. On suositeltavaa kirjata ylös pohdintasi.



Käytännön harjoitus: Kokeile käytännössä jotakin, mikä voi vaikuttaa kokemukseesi kyseessä olevan työn merkityksen toteutumisesta nykyarjessasi.

Usein tehtävät ja harjoitukset toimivat yleisemminkin kuin vain työn merkitykseen liittyen, jonka yhteydessä ne esitellään. Poimi juuri sinulle mielekkäältä tuntuvia tehtäviä ja harjoituksia käyttöön!

Tehtäväkirjan tekijät Sanna Markkula ja Johanna Rantanen

Tehtäväkirjan kuvituskuva on tuotettu ChatGPT:llä.

1 TOIMEENTULO

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö arvostaa sitä, että työ tarjoaa mahdollisuuden hyvään toimeentuloon ja kattaa omat ja perheen kulut (esim. asuminen, ruokailu, terveysmenot).

ESIMERKKI:

TOIMEENTULO EDELLÄ

Tiinalle on tärkeää, että hän pystyy huolehtimaan perheensä tarpeista. Tiina on ottanut puolisonsa kanssa vastikään asuntolainan, ja heillä on suunnitteilla perheen perustaminen. Viime aikoina Tiinan on ollut töissä vaikeampaa innostua tehtävistään, ja hänestä on tuntunut, että kaipaisi uutta suuntaa uralleen.

Tällä hetkellä työmarkkinoiden tilanne on kuitenkin epävarma, ja Tiina on tyytyväinen nykytyön palkkaukseen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin muun elämän tärkeiden asioiden turvaamisessa. Tiina päättääkin, että nykyisessä tilanteessa toimeentulon turvaaminen on hänelle keskeisempää kuin uusien kiinnostavien uravaihtoehtojen etsiminen. Hän jatkaa nykytyössään ainakin toistaiseksi.



POHDITTAVAA TOIMEENTULOSTA

- ♦ Mikä on taloudellisen turvallisuuden merkitys elämässäsi yleisesti?
- ♦ Mikä on palkan merkitys työsi mielekkyydelle?
- ♦ Millaisia asioita toivoisit työsi mahdollistavan (esim. rahaa harrastuksiin)?
- ♦ Kuinka hyvin palkkasi on tasapainossa toiveidesi kanssa?
- ♦ Jos palkan ja työssä ponnistelun välillä on epätasapainoa, mitä sille voisi tehdä tai kuinka sitä olisi helpompaa sietää?
- ♦ Miten valmistautuisit palkkaneuvotteluun esihenkilön kanssa (esim. jos koet, että palkka ei vastaa työsi vaatimuksia ja suoriutumistasi)?
- ♦ Mitkä työelämän ulkopuoliset asiat tuovat vakautta elämääsi?





HARJOITUS: TUNNISTA TYÖN PERUSTARPEESI

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Helpottaa työelämän tavoitteiden asetusta ja auttaa tunnistamaan, milloin asiat toimivat ja milloin eivät.
- ♦ Auttaa selkeyttämään tarpeet uudessa tilanteessa, jos mieli on jäänyt kiinni epävarman työtilanteen mukanaan tuomiin toimeentulohuoliin.

Tarve	Tärkeys	Toteutuminen

1. Tee itsellesi yllä oleva taulukko.

2. Kirjaa tarpeita, joita toivot työn täyttävän.

Voit pohtia niin elämiselle välttämättömiä asioita (esim. asuminen, ruoka, liikkuminen, pukeutuminen) kuin elämästä mielekkään tekeviä asioita (esim. harrastukset, viihde, sosiaalinen elämä).

3. Arvioi, kuinka tärkeää sinulle on, että työ täyttää tarpeen (1 = Ei erityisen tärkeä, 10 = Erittäin tärkeä).

4. Arvioi, kuinka hyvin nykytyö täyttää tarpeen (1 = Ei kovin hyvin, 10 = Erittäin hyvin).

5. Vertaile sitten tärkeys- ja toteutumisarvioitasi toisiinsa.

- ♦ Millä osa-alueilla tarpeet täyttyvät hyvin? Kuinka voit huolehtia tämän jatkumisesta?
- ♦ Millä osa-alueilla tarpeet täyttyvät huonommin? Voitko tehdä jotain asian muuttamiseksi joko nykyisessä työssä tai etsimällä uusia työmahdollisuuksia?
- ♦ Jos nykytyössä ei voi tehdä asialle juuri mitään ja uuden työn haku ei tunnu ajankohtaiselta, voisitko löytää keinoja hyväksyä epäsuhtan?



HARJOITUS: KIITOLLISUUSKÄVELY

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Mieli antaa herkästi painoarvoa huonosti oleville asioille, etenkin perustarpeiden ollessa uhattuna. Tällöin hyvän huomaamiseen on hyvä panostaa tietoisesti.
- ♦ Auttaa siirtämään huomion myönteiseen ja tukee ratkaisujen löytämistä.
- ♦ Lisää onnellisuutta ja elämäntyytyväisyyttä sekä tukee terveyttä.

1. Lähde kävelemään ja tuo jokaisella askeleella mieleesi jokin asia, joka on hyvin elämässäsi ja josta olet kiitollinen tällä hetkellä.

Asiat voivat olla isoja tai pieniä. Voit hakea niitä päivän arkisista miellyttäviltä tuntuneista tapahtumista tai miettimällä elämäsi kokonaisuutta laajemmin.

2. Jos et saa heti mieleesi kiitollisuuden aiheita, pysähdy ja ota seuraava askel vasta kun mieleesi tulee uusi kiitollisuuden aihe.

Huom. Voit kävellä sisällä tai ulkona. Voit tehdä harjoituksen joko lenkin yhteydessä tai esim. kiertämällä olohuoneessa ympyrää hetken aikaa. Harjoituksen voi tehdä myös yhdessä jonkun kanssa nimeten vuorotellen kiitollisuuden aiheita kävelyn lomassa.

2 VAKAUS

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö toivoo työn tarjoavan elämään ennustettavuutta ja vakautta. Tällöin ei tarvitse olla huolissaan omasta tai perheen pärjäämisestä, vaan arjessa on varmuutta ja tasapainoa työn myötä.

ESIMERKKI:

RAUHAA MUUTOSTEN KESKELLÄ

Kalle tietää mielellään hyvissä ajoin etukäteen tulossa olevista muutoksista. Kalle työskentelee isossa pörssiyrityksessä, jossa käynnistyy äkillisesti organisaatiomuutos fuusion myötä. Kallella on olo, että henkilöstöä ei ole tiedotettu käänteistä tarpeeksi, ja hän huomaa olevansa usein stressaantunut ja kireä vielä pitkään työpäivän jälkeenkin.

Kallen ystävä ehdottaa hänelle tuen hakemista työterveyshuollon kautta. Kalle pääsee siellä pohtimaan, kuinka tuoda arkeen ennustettavuutta työasioiden ollessa muutoksessa. Kalle alkaa huolehtia kotiarjessaan tietyistä rutiineista ja varaa aina työpäivän jälkeen aikaa rauhoittumiselle ja rentoutumiselle joko rauhallisen metsäkävelyn tai rentoutusharjoituksen avulla. Nämä konstit auttavat Kallea jaksamaan paremmin muuttuvassa työtilanteessa.



POHDITTAVAA VAKAUDESTA

- ♦ Mitkä asiat työssä tuovat elämääsi jatkuvuuden ja turvallisuuden tunnetta?
- ♦ Mitkä asiat työssä tuovat omaan (ja perheesi) arkeen ennustettavuutta ja tasapainoa?
- ♦ Kuinka muutokset ja epävarmuus vaikuttavat työsi mielekkyyteen?
- ♦ Jos koet työssäsi epävarmuutta, mitä sille voisi tehdä tai miten sitä olisi helpompaa sietää?
- ♦ Miten voit ylläpitää tai vahvistaa omaa asemaasi nykyisessä työssäsi (tai työmarkkinoilla yleisemmin)?





HARJOITUS: PAHIN MAHDOLLINEN SEURAUS

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Turvattomuutta ja pelkoa kokiessamme emme aina pelkää kyseistä tilannetta, vaan tilanteen mieleen tuoman kauhuskenaariion toteutumista.
- ♦ Kirjaamalla huolet ja murheet ylös tai kertomalla niistä muille ne usein lievittyvät.

1. Tuo mieleesi jokin tilanne, joka jännittää sinua tai aiheuttaa sinulle huolta. Kirjoita, miten haluaisit toimia tilanteessa.

Voit miettiä esimerkiksi työhön liittyvään haasteeseen vaikuttamista tai hankalan asian puheeksi ottamista.

2. Kirjoita pahin mahdollinen seuraus, jos toimit tilanteessa haluamallasi tavalla ja asiat eivät mene toivotusti.

3. Jatka sitten kirjoittamalla, mikä olisi pahin mahdollinen seuraus, jos kohdassa 2 kuvaamasi pahin seuraus toteutuisi.

Jatka näin niin pitkälle kuin uusia seurauksia tulee esiin.

4. Millaisia kauhuskenaarioita mielesi tuotti?

Kuinka todennäköiseltä alimpana ketjussa oleva skenaario tuntuu?

5. Miten voisit toimia kauhuskenaarioiden kanssa?

Onko jotain mitä voit konkreettisesti tehdä asian eteen? Vai voisitko pyrkiä hyväksymään kyseisten kauhuskenaarioiden olemassaolon mielessäsi ja suunnata silti kohti haluamaasi?



HARJOITUS: VIREYSTILAN PIKARAUHOITUS

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Kun turvallisuuden tunteemme on uhattuna, tuntuu tämä usein kehollisestikin.
- ♦ Koska keho ja mieli ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, voimme vaikuttaa mieleemme kehomme kautta. Rauhoittamalla hengitystä voimme viestiä keholle ja mielelle, että kaikki on hyvin ja voimme rauhoittua.
- ♦ Auttaa lisäämään kokemusta asioiden hallittavuudesta ja luo turvallisuuden tunnetta keskellä epävarmaa tilannetta.

Kokeile jotain seuraavista hengitystekniikoista tai keksi omasi.

Oman perushengityksen kuuntelu: Anna hengityksen virrata omaa luonnollista tahtia ja vain kuulostele sen rytmiä ja sitä, miltä hengitys tuntuu kehossa.

3-6-hengitys: Hengitä sisään laskien kolmeen ja ulos laskien kuuteen.

Vatsanpohjaan asti hengitys: Aseta toinen käsi pallean kohdalle ja toinen alavatsalle. Jokaisella hengityksellä pyri saamaan alavatsalla oleva käsi liikkumaan.

4-7-8-hengitys: Hengitä sisään laskien neljään, pidätä hengitystä laskien seitsemään ja hengitä ulos laskien kahdeksaan.

Neliöhengitys: Hengitä sisään laskien neljään, pidätä hengitystä laskien neljään ja hengitä ulos laskien neljään.

3 URAMENESTYS

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö haluaa päästä merkittävään asemaan työssään ja saada palkkorotuksia ja ylennyksiä. Hän toivoo, että saa työssä osakseen kunnioitusta ja voi tulla arvostetuksi alansa edustajaksi.

ESIMERKKI:

OMAA URAA RAKENTAMASSA

Niko on jo opiskeluaikana tehnyt suunnitelman siitä, miltä toivoo uransa näyttävän. Hänellä on tavoitteena edetä uran aikana johdotehtäviin ja päästä vaikutusvaltaiseen asemaan, jossa edistää tehokasta työntekoa. Niko onkin edennyt urapolullaan varsin hyvin viimeisten vuosien aikana, mutta kuluneen vuoden aikana hänellä on ollut olo, että ura polkee paikallaan.

Niko huomaa ammattiliittonsa kautta ilmoituksen mentorointiohjelmasta, jossa uraan ja työelämään liittyviä kysymyksiä pääsee pohtimaan yhdessä pidempään alalla toimineen kanssa. Niko ilmoittautuu mukaan ja kokee saavansa keskusteluista mentorin kanssa hyviä näkökulmia. Pikkuhiljaa alkaa myös hahmottua suunnitelma seuraavasta askeleesta uralla etenemiseksi, ja tähän Niko saa tukea mentoriltaan.



POHDITTAVAA URAMENESTYKSESTÄ

- ♦ Millaiseen suuntaan haluat urallasi edetä ja miten voisit edistää uratavoitteitasi?
- ♦ Millaista osaamista ja kokemusta tarvitset ja millaisia mahdollisuuksia nykyinen työ ja työnantaja voisivat tarjota näiden kehittämiseen?
- ♦ Millaisessa tilanteessa on ajankohtaista hakea uutta suuntaa uralle ja harkita esimerkiksi työtehtävien tai työpaikan vaihtoa?
- ♦ Miten, kenen kanssa ja milloin omista urahaaveista kannattaisi keskustella?





HARJOITUS: VUODEN MENESTYJÄ

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Mielikuvaharjoitukset voivat auttaa visualisoimaan omia toiveita ja tavoitteita ja tehdä niistä näin konkreettisempia.
- ♦ Tavoitteessa alkuun pääsemisessä mielikuvaharjoittelu voi olla erityisen hyödyllistä.
- ♦ Auttaa hahmottamaan omia vahvuuksiasi, jotka tukevat urallasi etenemistä toivomaasi suuntaan.

1. Kuvittele, että olet voittanut Vuoden menestyjä -palkinnon työstäsi. Tiedät ansainneesi palkinnon omilla teoillasi.

2. Kirjaa hetki muistiin palkintoperusteluja: Millä käytännön teoilla olet saavuttaneet menestyksen?

Mitkä ominaisuutesi, tietosi ja taitosi ovat auttaneet sinua menestymään?

Mitä esteitä olet ylittänyt onnistuaksesi?

3. Tarkastele sitten kirjaamiasi asioita.

Kuinka voit hyödyntää esiin tulleita tietojasi ja taitojasi pyrkiessäsi eteenpäin urallasi?



HARJOITUS: URATAVOITTEIDEN AIKAJANA

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Uramenestystä tavoiteltaessa on hyödyllistä laatia itselleen suunnitelma siitä, mitä haluaa saavuttaa.
- ♦ Suunnitelman avulla on helpompaa hahmottaa, millaisia asioita voi ja on itse aiheellista tehdä edetäkseen suunnitelmassa sen sijaan, että odottaisi ulkoisten asioiden ratkaisevan etenemisen.

1. Piirrä aikajana, joka kuvaa uraasi sen alusta eläkkeelle jäämiseen asti.

2. Täydennä janalle tähän asti kulkemasi matka.

- ♦ Missä kohtaa aikajanaa olet?
- ♦ Millaisia vaiheita urallasi on ollut?
- ♦ Millaisia saavutuksia urasi varrella on?
- ♦ Mitä olet oppinut eri uravaiheistasi
- ♦ Tuleeko aikajanallesi muussa elämässä tapahtuneita asioita (esim. perhetapahtumat, harrastukset), jotka ovat olleet olennaisia urallesi?

3. Täydennä janalle tulevaa kuvaavia asioita.

- ♦ Millaisia asioita haluat urallasi saavuttaa?
- ♦ Millaisissa asemissa/rooleissa haluat urallasi toimia?
- ♦ Millaisia palkintoja tai tunnustuksia mahdollisesti tavoittelet?
- ♦ Haluatko saavuttaa työn ulkopuolella jotain sellaista (esim. perhetapahtumat, harrastukset), jolla on vaikutusta myös työuraasi koskeviin suunnitelmiisi?
- ♦ Millaisella aikataululla mikin tavoite on ajankohtainen?

4 ARVOSTUS

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö toivoo saavansa tunnustusta työstään ja voivansa kokea olevansa tärkeä työntekijä. Hänelle on olennaista, että omaa työpanosta arvostetaan ja että tämä näkyy arjessa.

ESIMERKKI:

ARVOSTUSTA OSOITTAMASSA

Kaisa tekee mielestään tärkeää työtä, jossa auttaa päivittäin muita. Hänellä on kuitenkin usein olo, ettei työstä saa juurikaan kiitosta ja että lähinnä palautetta tulee silloin kuin asiat eivät ole sujuneet. Kaisa alkaa pohtia, kuinka voisi itse vaikuttaa tilanteeseen.

Kaisa päättää alkaa tiedustella palautetta työstä asiakkailtaan ja työkavereiltaan. Hän arvelee myös, että itsellä voisi olla parannettavaa siinä, kuinka osoittaa arvostusta toisten työtä kohtaan. Liian usein hyviä asioita pyörittää kyllä mielessään, muttei sitten muista tai saa muusta syystä sanottua toiselle. Kaisa päättääkin kokeilla sanoa ääneen huomaamansa hyvät asiat toisten toiminnassa ja alkaa vähitellen panna merkille, että tämän myötä myös työkaverit sanovat takaisin hyviä juttuja useammin kuin ennen.



POHDITTAVAA ARVOSTUKSESTA

- ♦ Kuinka tärkeää sinulle on, että työtäsi arvostetaan työyhteisössäsi, lähipiirissäsi ja yhteiskunnassa laajemmin?
- ♦ Millaisissa oloissa koet olevasi arvostettu ja tärkeä työntekijä?
- ♦ Millä tavoin toivot saavasi kiitosta hyvin tehdystä työstä?
- ♦ Mitä voit itse tehdä, jotta saisit työstäsi enemmän palautetta?
- ♦ Miten voisit tuoda omaa työpanostasi ja onnistumiasi vahvemmin esille organisaatiossasi?





HARJOITUS: ITSEARVOSTUSVIESTI

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Arvostusta voi osoittaa myös itselleen, etenkin jos tuntuu, ettei sitä saa ympäristöstä toivomallaan tavalla. Itsearvostus tukee oman työn arvon ja onnistumisten huomaamista.
- ♦ Itsearvostus auttaa osoittamaan arvostusta toisille ja herkistää huomaamaan sanattomia merkkejä toisten arvostuksen osoituksista.

1. Tuota itseäsi arvostava ja kiittävä viesti.

Voit kirjoittaa yleisen viestin, joka toimii missä vain elämäntilanteessa ja kuvailee asioita, joita työn tekemisessäsi arvostat.

Voit myös kirjoittaa viestin keskittyen johonkin tiettyyn tilanteeseen kuten jonkin tietyn työtehtävän tai projektin hoitaminen.

2. Voit toteuttaa viestin kirjoittamalla, äänittämällä tai videoimalla.

Suositeltavaa on, että teet harjoituksen muutenkin kuin mielessäsi, jotta voit palata viestisi pariin hankalana hetkenä.

3. Jos tuntuu vaikealta lähteä miettimään, mitä arvostavaa sanoisit itsellesi, voit aloittaa miettimällä, mitä sanoisit ystävälle vastaavassa tilanteessa.

Joskus kohteen vaihtaminen auttaa pääsemään liikkeelle viestin tuottamisessa.

4. Huomioi, kuinka viesti vaikuttaa arvostuksen kokemuksiisi.



HARJOITUS: ONNISTUMISESTA NAUTTIMINEN

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Usein siirrymme yhden asian valmiiksi saatuaamme seuraavaan, jolloin onnistumisista ei jää vahvaa muistijälkeä.
- ♦ Onnistumiseen liittyviin kehon reaktioihin, tunteisiin ja ajatuksiin keskittyminen voi vahvistaa kokemusta.
- ♦ Elävään kokemukseen on helpompi palata haastavana hetkenä ja saada siitä voimaa.

1. Laita soimaan musiikki, joka saa sinut kokemaan olosi vahvaksi ja pystyväksi.

2. Musiikkia kuunnellessasi kuvittele hetki, jona olet onnistunut jossakin.

3. Kiinnitä huomiota onnistumiseen liittyviin tuntemuksiisi.

Miltä hetki tuntuu kehossasi?

Millaisia tunteita se herättää?

Millaisia ajatuksia mielessäsi liikkuu?

4. Kiteytä tämä onnistumisen tunne yhteen sanaan.

5. Palauta jatkossa sama onnistumisen kokemus mieleesi keksimäsi sanan avulla.

5 KYVYKKYYS

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö tahtoo tuntea itsensä osaavaksi ja taitavaksi työssään. Hän haluaa saada työstään onnistumisen kokemuksia ja kokea hallitsevansa työnsä erityisen hyvin.

ESIMERKKI:

OMAT TAIDOT NÄKYVIKSI

Pentti työskentelee jatkuvassa muutoksessa olevalla alalla, jossa pääsee haastamaan itseään lähes päivittäin. Pentti pitää työstään, mutta on alkanut pohtia, mitä oikeastaan osaa. Kun koko ajan moni asia menee alalla uusiksi, tuntuu, että jatkuvasti saa olla oppimisen tilassa. Tämä taas on alkanut tuntua välillä raskaaltakin.

Pentti päättää pysähtyä pohtimaan, millaisia tietoja ja taitoja on kerryttänyt vuosien varrella ja kokoaa näitä paperille. Ilokseen Pentti huomaa, että vaikka monet osaamisalueet ovat saattaneet vanheta alan kehityksen myötä, on hänelle kertynyt paljon yleistä työelämäosaamista esimerkiksi ongelmanratkaisu- ja organisointitaitojen muodossa. Pentti päättää jatkossa pysähtyä säännöllisesti kokoamaan osaamisiaan, koska huomaa tämän tukevan kokemusta osaamisesta ja taitavuudesta omalla alalla.



POHDITTAVAA KYVYKKYYDESTÄ

- ♦ Millaisissa työtilanteissa koet olevasi parhaimmillasi?
- ♦ Millaiset työtehtävät innostavat sinua ja saavat sinut uppoutumaan tekemiseen? Millaisia taas teet enemmän pakosta?
- ♦ Kuinka hyvin osaamisesi vastaa nykytyösi vaatimuksiin?
- ♦ Kuinka ison osan työajasta vietät tehtävien parissa, jotka koet hallitsevasi hyvin?
- ♦ Kuinka helposti saat työssäsi onnistumisen kokemuksia?
- ♦ Miten voit kertoa omista toiveistasi, osaamisestasi ja vahvuuksistasi työn suhteen (esim. keskustelussa esihenkilön kanssa)?





HARJOITUS: TUNNISTA TYÖELÄMÄTAITOSI

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Työelämässä korostuvat yleistaidot, joista on hyötyä alasta ja ammatista riippumatta. Näitä emme välttämättä tule ajatelleeksi osaamisalueinamme.
- ♦ Auttaa tunnistamaan yleistaitoja, mikä vahvistaa kyvykkyyttä.

1. Poimi alla olevasta kuviosta tai keksi itse ainakin kolme sinulle keskeistä työelämätaitosia.

2. Kirjoita kustakin taidosta käytännön esimerkki tilanteesta, jossa taito on näkynyt.

Voit poimia esimerkkejä työelämästä, opinnoista, harrastuksista tai muusta elämästäsi.

Tiedon arviointi	Digisovellusten ja -alustojen käyttö	Erilaisten teknologioiden hyödynnys	Monikulttuurisuus	Vuorovaikutus
Viestintä	Johtaminen	Sosiaalinen vaikuttaminen	Ongelmanratkaisu	Luovuus
Kriittinen ajattelu	Kokonaisuuksien hallinta	Ideointi ja innovaatiot	Osaamisen kehittäminen	Oppiminen
Joustavuus	Stressinsieto	Vastoinikäymisistä palautuminen	Asiakaslähtöisyys	Kestävän kehityksen periaatteet



HARJOITUS: AJATUKSESTA IRROTTAUTUMINEN

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Usein oma mielemme on pahin vihollisemme arvioidessamme kyvykkyyttämme. On hyödyllistä oppia tunnistamaan, milloin on kyse vain omista ajatuksista.
- ♦ Auttaa ottamaan etäisyyttä omiin ajatuksiin ja arvioimaan eri näkökulmasta, kannattaako ajatusta kuunnella.
- ♦ Sopii käytettäväksi, kun huomaat jääneesi jumiin itsellesi haitalliseen ajatuskulkuun.

1. Valitse jokin sinua häiritsevä ajatus.

Esim. "En voi oppia tätä."

2. Aloita Tarinatasolta toistamalla ajatusta.

3. Jatka Kertojatasolle lisäämällä eteen lause.

Esim. "Minulla on ajatus, etten voi oppia tätä."

4. Jatka Kuuntelijatasolle lisäämällä lause.

Esim. "Huomaan, että minulla on ajatus, etten voi oppia tätä."

5. Kuulostele eroja omassa olossa ja alkuperäiseen ajatukseen uskomisessa siirtyessäsi tasolta toiselle.

6. Hengitä hetki rauhassa sisään ja ulos ja päästä irti kaikista lauseista ja alkuperäisestä ajatuksestasi.

6 ITSENÄISYYS

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö haluaa olla vastuussa asioista työssään ja tehdä omia valintojaan. Hänelle on keskeistä, että työn tavoitteet ja sisällön pystyy muotoilemaan itse ja että voi päättää, miten työtehtävänsä parhaiten hoitaa.

ESIMERKKI:

VAIKUTTAMASSA TYÖTAPOIHIN

Pekka työskentelee asiantuntijana ja pitää siitä, että saa tehdä työtään suhteellisen itsenäisesti ja päättää työskentelytavoistaan. Jokin aika sitten työyhteisössä siirryttiin kuitenkin kokeilemaan parityöskentelyä oppimisen tehostamiseksi. Pekasta tuntuu, että tämä päätös tehtiin kuulematta henkilöstöä ja kokee työn mielekkyyden kokemuksensa laske-
neen muutoksen myötä.

Pekalle tulee työpariksi Pirkko, joka on innoissaan mahdollisuudesta oppia kollegaltaan. Pekka ja Pirkko käyvät paljon keskusteluja siitä, mitä tehdään yhdessä ja mitä itsekseen. Pekka huomaa keskustelujen myötä, että saa edelleen tehdä valintoja työssään ja että välillä yhteisestä työskentelystä tulee hyviä ideoita omaan tekemiseen. Pekka muuttaakin mieltään uudesta mallista, kun pääsee itse vaikuttamaan sen toteutukseen.



POHDITTAVAA ITSENÄISYYDESTÄ

- ♦ Miten tärkeää sinulle on päättää itse siitä, millä lailla teet työtäsi?
- ♦ Kuinka paljon vastuuta haluat työssäsi?
- ♦ Kuinka paljon ohjausta toivot työssäsi?
- ♦ Miten voisit muokata omaa työtäsi (esim. työtehtävät, työtavat), jotta se sopisi paremmin sinulle?
- ♦ Jos et ole tyytyväinen nykyiseen työrooliisi, millaisia muita työmahdollisuuksia organisaatiostasi voisi löytyä sinulle sopivampiin tehtäviin ja miten niihin voisi päästä?
- ♦ Miten voisit keskustella esihenkilösi kanssa omista toiveistasi työn ja työtapojen suhteen?
- ♦ Voisitko valmistella esihenkilölle konkreettisen ehdotuksen siitä, miten omaa työtäsi haluaisit kehittää?





HARJOITUS: VAIKUTTAMISEN KEHÄT

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Vaikutusmahdollisuuksien kokeimisella omaan työhön on vahva yhteys työhyvinvointiin.
- ♦ Tunnistamalla vaikutuspiirissä ja sen ulkopuolella olevat asiat voi lisätä hallinnantunnetta ja suunnata voimavarat olennaiseen.



1. Listaa asioita, jotka kuuluvat kuvion kehille nykytilanteessasi. Minkä määrän aikaa, energiaa ja voimavaroja käytät tällä hetkellä minkäkin kehän asioihin?

2. Kuinka haluaisit jatkossa toimia kullakin kehällä olevien asioiden kanssa?

En voi vaikuttaa enkä päättää: Onko näitä asioita tai ainakin niiden herättämiä tunteita ja ajatuksia mahdollista hyväksyä? Voiko näiden aktiivisesta pohdiskelusta irrottautua jollain tavoin? Voiko asioista keskustella jonkun kanssa?

Voin vaikuttaa, mutten päättää: Mitä voit tehdä asian edistämiseksi? Kuka asiasta päättää ja kenen apua tarvitset sen eteenpäin viemiseksi? Mihin osaan asiasta voit vaikuttaa itse ja kun olet tämän tehnyt, kuinka toimit muiden reaktioita odotellessa?

Voin vaikuttaa ja päättää: Mitä teet asian edistämiseksi? Millaisia arjen valintoja voit tehdä asian hyväksi? Mikä on ajankohtaista juuri nyt ja mikä voi odottaa myöhempää ajankohtaa?



HARJOITUS: EI = KYLLÄ

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Monilla meistä on haasteita ein sanomisessa ja se voi herättää epämiellyttäviä tuntemuksia. Ein sanominen on tärkeä taito kuorituksen ja palautumisen tasapainottamiseksi ja työkyvystä huolehtimiseksi.
- ♦ Auttaa lisäämään uskallusta valintatilanteissa tehdä päätös omien toiveiden pohjalta hetkellisen epä mukavuuden välttämisen sijaan.

EIN SANOMINEN

1. Tuo mieleen jokin tilanne, jossa sinun on ollut vaikea sanoa ei, vaikka tuntuisi, että haluat.

2. Miltä kehossasi tuntuu tilanteessa? Entä millaisia ajatuksia ja tunteita herää? Keskity hetki havainnoimaan reaktioitasi.

KYLLÄN SANOMINEN

3. Pohdi hetki, mille ein sanominen tilanteessa antaa tilaa ja aikaa. Mille sanot kyllä sanoessasi ei (esim. lisää aikaa mieliharrastukseen tai läheisten kanssa olemiseen)?

4. Miltä kehossasi tuntuu tätä miettiessäsi? Entä mitä ajatuksia ja tunteita herää. Keskity hetki havainnoimaan reaktioitasi.

5. Palauta mieleen tämä puoli, kun olet seuraavan kerran ein sanomistilanteessa.

7 AITOUS

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö haluaa toimia työssään omien arvojensa mukaisesti ja toteuttaa asioita, jotka ovat tärkeitä hänelle. Hän haluaa työnkuvan, joka sopii hänelle ja jossa hän voi tehdä aidosti itseään kiinnostavia työtehtäviä.

ESIMERKKI:

TASAPAINOA HAKEMASSA

Liisa on viime aikoina pohtinut paljon sitä, miksi tekee työtä ja kuinka on päätynyt nykyiselle alalleen. Liisa on huomannut itselleen olevan keskeistä, että hän saa työssään tehdä asioita, jotka aidosti kiinnostavat häntä. Liisa pohtii nykyistä työtään ja on tyytyväinen tehtäviinsä. Joka aamu töihin lähtiessä tuntuu, että on menossa tekemään kiinnostavia asioita innostavassa ilmapiirissä.

Toisaalta Liisa huomaa, että ehkä osin juuri innostavuuden vuoksi työ tuntuu turhan usein valuvan vapaan puolelle. Läheisten kanssa ollessa työasiat saattavat pyöriä mielessä ja usein lasten mentyä nukkumaan tulee vielä vastailtua sähköposteihin. Liisa päättääkin, että työpäivän jälkeen työsähköposti ja -puhelin jäävät pois käytöstä. Hän pyrkii myös varamaan pienen oman ajan hetken työpäivän ja vapaan väliin, jotta saa ajatukset siirrettyä työstä vapaalle.



POHDITTAVAA AITOUDESTA

- ♦ Mitkä arvot ovat itsellesi tärkeimpiä työssä ja elämässä yleisesti?
- ♦ Miten organisaatiosi arvot ovat yhteydessä omiin arvoihisi ja millaisia yhtäläisyyksiä löydät niiden väliltä?
- ♦ Kuinka tärkeää sinulle on, että työpaikan toimintatavat sopivat yhteen arvojesi kanssa?
- ♦ Millaisia vahvuuksia, osaamista ja kiinnostuksenkohteita sinulla on?
- ♦ Miten voit toteuttaa arvojasi ja kiinnostuksenkohteitasi omassa työssäsi?
- ♦ Miten työsi mielekkyyteen vaikuttaa, jos työpaikalla toimitaan arvojesi vastaisesti?
- ♦ Millainen tasapaino työn ja muun elämän välillä on sinulle toimiva?





HARJOITUS: ELÄKÖITYMISJUHLAT

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Mielikuvaharjoittelu voi auttaa meitä tavoittamaan asioita, joista voi olla vaikeampi saada kiinni vain pohtimalla asiaa itsekseen tai toisen kanssa.
- ♦ Itselle tärkeiden asioiden tunnistamisen apuna käytetään paljon mielikuvaharjoittelua ja asioiden lähestymistä erilaisista näkökulmista.

1. Sulje silmäsi ja hengitä syvään.

2. Kuvittele osallistuvasi eläköitymisjuhliisi.

Paikalla ovat läheisesi, työkaverisi ja esihenkilösi juhlistamassa uraasi.

3. Kuvittele juhlan paikka ja tunnelma ja luo mielessäsi puitteet juhillesi. Nauti hetki juhlatunnelmasta.

4. Koska juhlistetaan sinun työuraasi, **läheisesi, työkaverisi ja esihenkilösi haluavat pitää puheita siitä, mitä kaikkea olet urasi varrella tehnyt ja millaisia asioita he sinussa arvostavat.**

5. Mitä haluaisit heidän sanovan sinusta ja urastasi? Millaisena toivoisit heidän kuvailevan sinua? Entä millaisia saavutuksia haluaisit heidän tuovan esiin?

Usein vastauksesi näihin kysymyksiin kertovat sinulle tärkeistä asioista ja siitä, mihin haluaisit aikaasi työelämässä käyttää.



HARJOITUS: KOKOA TYÖELÄMÄN ARVOSI

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Arvot eli itselle tärkeät asiat ohjaavat valintoja, joita teemme. Kun arvot ovat selkeät, on helpompi ohjata elämää toivomaansa suuntaan ja kokea se merkitykselliseksi.
- ♦ Arvopohjaisissa tavoitteissa eteneminen on sujuvampaa kuin tavoitteissa, jotka tulevat ulkoa päin tai joita ei ole tarkasti määritetty.

1. Listaa asioita, jotka ovat sinulle oleellisia hyvän työelämän kannalta. Alla on mahdollisia teemoja pohdintaan.

- ♦ Vaikutusmahdollisuudet, itsenäisyys
- ♦ Itsen kehittäminen, jatkuva oppiminen haasteet, vastuut
- ♦ Työn ja muun elämän tasapaino, työn tarjoamat vapaat mahdollisuudet
- ♦ Työyhteisö, tiimissä toimiminen, johtaminen, ristiriitojen ratkaisu
- ♦ Matkustus, säännölliset työajat, joustavuus, etätyömahdollisuus

- ♦ Taloudellinen turvallisuus, arvostuksen osoitukset, status, työsuhde-edut

- ♦ Oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, maailman parantaminen

2. Kuinka tärkeä kukin listaamistasi asioista on (1 = Ei erityisen tärkeä, 10 = Erittäin tärkeä)?

3. Kuinka hyvin koet arvon toteutuneen omassa toiminnassasi viimeisen kuukauden aikana (1 = Ei kovin hyvin, 10 = Erittäin hyvin)?

4. Vertaile tärkeys- ja toteutumisarvioitasi. Mihin haluaisit erityisesti panostaa seuraavaksi?

- ♦ Onko tärkeyden ja toteutumisen välillä ristiriitaa, jota haluaisit vähentää?
- ♦ Millaisin keinoin tämä onnistuisi? Mitä voit tehdä itse ja mihin tarvitset muiden apua?
- ♦ Onko tärkeyden ja toteutumisen välillä hyvä tasapaino? Mistä arvelet tämän johtuvan?
- ♦ Kuinka voit omalla toiminnallasi edistää tilanteen säilymistä tällaisena?

8 ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö haluaa itseään haastavia työtehtäviä ja tahtoo jatkuvasti kehittää ammattitaitoaan. Hänelle on olennaista, että työ tarjoaa mahdollisuuksia osaamisen kehittämiseen ja uuden oppimiseen.

ESIMERKKI:

UUSIA HAASTEITA KOHTI

Marja on innoissaan osallistumassa koulutuksiin ja käyttää mielellään hyödyksi mahdollisuudet oppia uutta. Hän kokee, että jos työtehtävät alkavat toistaa itseään ja kaiken hallitsee hyvin, työn mielekkyys vähenee. Marja on työskennellyt nykytyöpaikassaan useiden vuosien ajan ja vaihtanut pari kertaa työroolia uusia haasteita etsiessään. Viime aikoina on kuitenkin vaikuttanut siltä, että työ ei enää tarjoa kehittymisen mahdollisuuksia.

Marja onkin alkanut seurata aktiivisemmin alansa työpaikkailmoituksia ja osallistua sosiaalisessa mediassa keskusteluihin alansa uusista suunnista. Eräässä tällaisessa keskustelussa Marja tutustuu startup-yrittäjään, jonka yritys on kehittämässä uutta palvelua hänen alalaan. Keskustelut yrittäjän kanssa etenevät siihen asti, että tämä tarjoaa Marjalle töitä. Marja pohtii pitkään nykyisestä työpaikastaan lähtemistä. Lopulta halu kehittyä saa Marjan tarttumaan tilaisuuteen ja suuntaamaan kohti uutta.



POHDITTAVAA ITSENSÄ KEHITTÄMISESTÄ

- ♦ Millaisissa asioissa haluaisit kehittyä ja mistä oppia lisää?
- ♦ Miten näitä kohti voisi edetä?
- ♦ Millaisia kehittymismahdollisuuksia nykyinen työsi tarjoaa (esim. koulutukset, kehittämisprojekteihin hakeutuminen, mentorointi, vastuualueiden laajentaminen, työn tuunaus)?
- ♦ Millaisia muita kehittymisen mahdollisuuksia sinulla on (esim. harrastusten kautta tapahtuva kehittyminen, omaehtoinen asioihin perehtyminen)?
- ♦ Millaista tukea toivot tilanteissa, joissa et osaa itse tehdä jotain tehtävää?
- ♦ Miten, kenen kanssa ja milloin omista toiveista työssä kehittymisen ja oppimisen suhteen voisi keskustella?





HARJOITUS: AMMATILLINEN OSAAMINEN

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Kun tiedät, millaisia osaamista sinulla jo on, voit tunnistaa myös, missä haluat kehittyä.
- ♦ Itsensä kehittämisen ei tarvitse tarkoittaa vain heikkojen alueiden parantamista, vaan usein jopa parempia tuloksia saadaan keskittymällä vahvuuksien hiomiseen erikoistaidoiksi.

1. Ota käymäsi koulutukset, aiemmat työpaikkasi ja soveltuvat harrastukset käsittelyyn yksi kerrallaan.

- ♦ Millaisia kursseja kävit/ millaisia tehtäviä teit/ mikä oli vastuullasi?
- ♦ Mitä opit/ missä olit taitava/ mihin pyydettiin sinun apuasi?
- ♦ Mistä olit kiinnostunut/ mitä olisit halunnut tehdä lisää?

2. Pohdi huomioitasi kokonaisuutena. Poimi sitten kullekin alla maini-

tulle osa-alueelle 3-5 keskeisintä osaamistasi:

- ♦ Pätevyydet: Millaisia tietoja ja taitoja sinulle on kertynyt koulutuksen sekä työ- ja harrastuskokemuksen kautta?
- ♦ Eriyisosaamiset: Missä sinä olet erityisen hyvä ja millä taidoilla erotut muista?
- ♦ Kiinnostuksen kohteet: Mikä saa sinut innostumaan ja mitä haluaisit tehdä lisää?

3. Käy läpi kokoamiasi osaamisia. Missä haluat kehittyä vielä lisää?

- ♦ Miten voit kehittää kyseistä osaamisaluetta nykytyössäsi tai harrastuksissasi? Vai tarvitsetko uusia haasteita urallasi kehittyäksesi toivomallasi osaamisalueella?
- ♦ Millaista lisäoppia mahdollisesti tarvitset (esim. koulutukset, kurssit, mentorointi, työkierto)? Mistä sitä voisi saada?
- ♦ Mikä on ajankohtaista juuri nyt? Mikä on seuraava askeleesi?



HARJOITUS: MUOKKAA MALLEJASI

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Itsensä kehittäminen voi olla myös omien ajattelu- ja toimintamallien muokkaamista paremmin hyvinvointia ja työskentelyä tukevaksi.
- ♦ Voit valita toimintasi, oli mielesi asiasta mitä mieltä tahansa. Ajan myötä tämä muuttuu helpommaksi ja uusi malli alkaa muodostua.
- ♦ Suhtaudu uusien tapojen kokeiluun kokeiluina. Jos jokin ei toimi, voit aina palata vanhaan tai keksiä uuden tavan muokata malliasi.

1. Kokeile muuttaa jotakin toimintatapaa, johon et ole tyytyväinen.

Pienikin muutos riittää. Huomaa, että usein samaa pientä muutosta pitää toistaa useampi kerta ennen kuin se alkaa korvata aiempaa tapaa.

2. Kun olet kokeillut toiminnan muuttamista useamman kerran, pohdi:

- ♦ Millaista toiminnan muutosta kokeilit ja kuinka kokeilu sujui?
- ♦ Huomasitko kokeilukertojen välillä muutoksia ajattelussasi, tunteissasi tai kehon reaktioissasi?
- ♦ Kuinka sinulle sopivalta uusi toimintatapa tuntui? Voisitko kuvitella käyttäväsi sitä arjesasi jatkossakin?
- ♦ Jos uusi toimintatapa taas ei tuntunut yhtään omalta, mitä muuta voisit tehdä kehittääksesi toimintaasi haluamaasi suuntaan?

9 YHTEENKUULUVUUS

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö tahtoo kokea kuuluvansa itselleen tärkeään yhteisöön. Hän haluaa työn tarjoavan mahdollisuudet hyviin työkaverisuhteisiin ja työskentelystä nauttimiseen työyhteisöön kuuluvien kanssa.

ESIMERKKI:

TUKEA YHTEENKUULUVUUDELLE

Minna on työskennellyt pitkään työyhteisössä, jossa on vallinnut iloinen ja kannustava ilmapiiri. Työkavereiden kanssa on voinut jakaa niin hyvät kuin huonot hetket ja aina on saanut apua tarvittaessa. Vähän aikaa sitten Minna on vaihtanut työpaikkaa ja huomaa, ettei uudessa työyhteisössä vallitse aivan samanlainen tunnelma. Minna alkaa pohtia, millaiset asiat edellisessä työpaikassa loivat hyvää tunnelmaa.

Minna tunnistaa, että iloiset tervehdykset ja hymyt tapaamisissa toivat hyvää mieltä. Minna miettii myös, että edellisessä työssä oli ehkä nykyistä leppoisampi työtahti ja oli enemmän aikaa kysellä kuulumisia ja tarjota apua toisille. Hän alkaakin panostaa tervehdyksiin ja kuulumisten kyselyyn. Minna myös tarjoaa apua aina, kun oma työtilanne sen sallii. Hän toivoo näin osaltaan vahvistavansa työyhteisön yhteenkuuluvuutta.



POHDITTAVAA YHTEENKUULUVUUDESTA

- ♦ Mitä yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys työssä sinulle on? Entä mitä se ei ole?
- ♦ Millaisessa työyhteisössä haluat työskennellä?
- ♦ Kuinka toivot työkavereiden kohtelevan toisiaan työpaikalla?
- ♦ Millainen työkaveri haluat olla?
- ♦ Kuinka toivot ristiriitatilanteissa toimittavan?
- ♦ Miten voit osaltasi kehittää yhteenkuuluvuutta ja hyviä suhteita työkavereihin (esim. oma toiminta, ehdotukset esihenkilölle ja tiimille)?
- ♦ Miten voit saada omaan työhösi lisää sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistä tekemistä, jos tätä toivot (esim. työtehtävien tai -tapojen muokkaus)?





HARJOITUS: KEHU KOLLEGA PÄIVÄSSÄ

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Kun jokaista kielteistä palautetta kohti tulee viisi myönteistä, suhteet kukoistavat ja onnellisuus lisääntyy. Tämä vaikuttaa toimivan niin vapaa-ajan ihmissuhteissa kuin työyhteisöissäkin.
- ♦ Auttaa sanomaan ääneen usein ajatuksen tasolle jäävät huomioid toisten tekemästä hyvästä työstä ja voi johtaa siihen, että toisetkin antavat enemmän myönteistä palautetta sinulle.

1. Kokeile seuraavan viikon tai kuukauden ajan antaa joka päivä vähintään yksi myönteinen palaute kollegalle päivässä.

- ♦ Jos huomaat jonkin jutun menneen hyvin, sano se ääneen saman tien.
- ♦ Voit antaa palautetta sekä työsuorituksesta että muista asioista.
- ♦ Anna palautetta myös pienistä asioista.
- ♦ Älä pelkää toisen reaktiota -> Suurin osa ihmisistä nauttii hyvästä palautteesta, vaikkei osaisi sitä ilmaista. Toki voi olla hyvä miettiä, antaako palautteen ryhmässä vai kahden kesken.

2. Seuraa harjoituksen vaikutuksia omaan oloosi, toisten reagointiin ja työyhteisösi vuorovaikutukseen ajan kuluessa.



HARJOITUS: YSTÄVÄLLISYYS JA MYÖTÄTUNTO

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Usein meidän on helpompaa osallistua yhteenkuuluvuuden kulttuurin rakentamiseen, kun koemme myönteisiä tunteita kollegoitamme kohtaan.
- ♦ Harjoitus auttaa myös lisäämään myötätuntoa ja itsemyötätuntoa, tukee terveyttä ja jaksamista sekä lisää elämäntyytyväisyyttä.

1. Osoita ystävällisyyttä ja myötätuntoa vuoronperään seuraaville tahoille:

- ♦ Itselle läheinen ja tärkeä henkilö
 - ♦ Oma itse
 - ♦ Itselle tuntemattomampi/puolituttu henkilö
 - ♦ Itselle hankala tai ärsyttävä henkilö
 - ♦ Kaikki olennot
- Voit myös valita vain ne tahot, jotka tuntuvat itsellesi sopivilta.

2. Käytä seuraavia lauseita apuna ja toivota kullekin taholle vuorotellen hyvää toistaen mielessäsi lauseet:

- ♦ Hän saa olla niin onnellinen ja terve kuin hänelle on mahdollista.
- ♦ Hän saa tehdä virheitä ja oppia niistä.
- ♦ Hän saa nauttia elämästään.

3. Kuulostele omaa oloasi osoitettua huomiota tällä tavalla sekä itsellesi että muille.



10 MYÖTÄVAIKUTTAMINEN

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö tahtoo edistää työyhteisön-
sä yhteishenkeä ja yhteenkuulu-
vuutta. Hän tahtoo tukea muita
heidän työtehtävissään ja auttaa
muita työyhteisössä onnistumaan.

ESIMERKKI:

TIIMITYÖTÄ EDISTÄMÄSSÄ

Jarkko työskentelee esihenkilönä, ja hänen tiimiinsä on vastikään tullut kaksi uutta työntekijää. Jarkolle on tärkeää, että ilmapii-
ri töissä on hyvä, sillä hän uskoo näin saata-
van aikaan parasta tulosta. Jarkko pohtiikin,
kuinka saada uudet tulokkaat osaksi tiimiä
mahdollisimman hyvin.

Jarkko päättää järjestää tiimipäivän tänä
vuonna hieman varhemmin kuin yleensä. Tiimipäivässä käydään läpi tiimin yhteisiä peli-
sääntöjä ja keskustellaan erilaisista työtavoista. Päivän päätteeksi myös tutustutaan ren-
nommissa merkeissä lähtemällä kokeilemaan yhdessä keilaamista. Tiimipäivän jälkeen Jar-
kolla on hyvä olo yhteishengen rakentamisen käynnistämisestä. Hän tietää kuitenkin, ettei
yksi päivä riitä, vaan pyrkii jatkuvasti arjessa kyselemään tiimiläisten kuulumisia ja varaa
tiimin yhteisistä palavereista säännöllisesti tilaa yhteisten työskentelytapojen miettimi-
seen ja toiminnan kehittämiseen koko tiimin kesken.



POHDITTAVAA MYÖTÄVAIKUTTAMISESTA

- ♦ Miten omat työtehtäväsi ovat yhtey-
dessä muiden työsuorituksiin ja onnis-
tumisiin sekä koko organisaation ta-
voitteiden saavuttamiseen?
- ♦ Millaisessa roolissa haluaisit olla työ-
yhteisössä sekä suhteessa asiakkaisiin
ja sidosryhmiin?
- ♦ Miten voisit omassa roolissasi vah-
vemmin osallistua ja tukea muita teh-
tävissään?
- ♦ Kiinnostaako sinua toimia esihenkilö-
tehtävissä?
- ♦ Miten koet tilanteet, joissa työt jakau-
tuvat epätasaisesti työkavereiden
kesken? Mitä asialle voisi tehdä?
- ♦ Miten toivot ongelmatilanteisiin puu-
tuttavan työyhteisössäsi? Miten voit
itse vaikuttaa tämän toteutumiseen?





HARJOITUS: TIETOINEN KUUNTELU

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Monet ristiriidat työyhteisössä liittyvät väärinymmärryksiin ja kii-reessä puolitiehen jäävään yhtey-denpitoon, joita voitaisiin usein välttää paremmalla kuuntelulla.
- ♦ Auttaa keskittymään kuunteluun ja havaitsemaan tapoja, joilla saa-da keskusteluista aidosti yhteis-ymmärrystä lisääviä.

1. Tee harjoitus toisen kanssa.

Voit kokeilla tätä esimerkiksi työkaverin, puolison, lapsen tai ystävän kanssa.

2. Toinen aloittaa ja kertoo jostakin tilan-teesta.

Tilanne voi käsitellä yhtä hyvin onnistu-mista kuin haastettakin.

3. Toinen kuuntelee tarkkaavaisesti ja auttaa toista avaamaan ajatuksiaan tilan-teesta esimerkiksi kysymyksillä.

4. Sama toisin päin.

Tietoisen kuuntelun apukeinoja

- ♦ Läsnäolon osoitus ilmeillä ja eleillä
- ♦ Avoimet ja eri näkökulmia avaavat kysymykset
- ♦ Tunteiden ja tarpeiden huomiointi
- ♦ Yhteenvedot ja ymmärrystarkistukset keskustelun tukena
- ♦ Tärkeää on, että kertojaa neuvotaan vain tämän neuvoja pyytäessä, ei muutoin



HARJOITUS: PEILAAMINEN

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Toisinaan meille tulee työelämäs-sä vastaan ihmisiä, joiden kanssa on hankalampi tulla toimeen tai joiden näkökulmia asioihin on vai-kea ymmärtää. Kuitenkin heidän-kin kanssaan on usein tarpeen tehdä yhteistyötä.
- ♦ Tällaisessa tilanteessa voi olla hy-vä pysähtyä asian äärelle ja kat-soa, voisiko löytää jonkinlaista yhteyttä itsen ja toisen välillä, jonka pohjalta rakentaa yhteistyö-tä. Oman näkökulman muuttami-nen ja asian katsominen uudella tavalla voi auttaa.

1. Valitse yksi ärsyttävä piirre henkilössä, jonka kanssa sinulla on ollut jokin ristirii-ta tai jonka koet muutoin haastavaksi vuorovaikutuksessa.

2. Listaa, miten tämä piirre näkyy sinussa.

Esim. millaisissa tilanteissa se tulee tai voisi tulla esiin.

3. Valitse yksi hyvänä pitämäsi oma piir-teesi.

4. Listaa, miten tämä piirre näkyy sinulle hankalassa henkilössä.

Esim. millaisissa tilanteissa se tulee tai voisi tulla esiin.

11 LAAJA HYVÄN TEKEMINEN

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö haluaa edistää työllään asioita, jotka tekevät maailmasta paremman paikan ja vaikuttaa myönteisesti yhteiskuntaan. Hän haluaa toimia omaa elämää laajemmin tarkoituksen eteen ja edistää yleistä hyvinvointia ja yhteistä hyvää.

ESIMERKKI:

ARVOJA TOTEUTTAMASSA

Anni on kiinnostunut vaikuttamaan työönsä ympäristö- ja vastuullisuuskysymyksiin. Opinnoista valmistuttuaan hän päätyy töihin organisaatioon, joka on ollut julkisuudessa näkyvästi esillä vastuullisuustempauksillaan. Organisaatiossa työskennellessään Anni kuitenkin huomaa, että monet arkiset käytännöt eivät vastaa julkisuudessa näkyvää kuvaa.

Annia hirvittää lähteä ottamaan asioita esille uutena työntekijänä, ja hän pohtiikin pitkään, kuinka toimia tilanteessa. Anni palaa arvonsa äärelle ja tutustuu myös organisaation arvoihin. Hänelle tulee vastaan koko työyhteisölle suunnattu kutsu organisaation arvojen ja strategian päivittämiseen liittyvään työryhmään, johon halutaan myös henkilöstön edustajia. Anni päättää ilmoittautua mukaan työryhmään ja kokeilla, voisiko sitä kautta olla mukana muuttamassa organisaation arjen toimintaa lähemmäksi julkisuudessa näkyvää hyvää kuvaa.

? POHDITTAVAA LAAJASTA HYVÄN TEKEMISESTÄ

- ♦ Millaisia asioita haluat edistää työlläsi?
- ♦ Millaisia vaikutuksia haluat työlläsi olevan yhteiskuntaan ja/tai maailmaan?
- ♦ Mitkä arvot ja päämäärät ovat sinulle tärkeitä ja miten ne ovat yhteydessä organisaatiosi arvoihin ja päämääriin?
- ♦ Millaisia hyviä vaikutuksia organisaatiosi toiminnalla on globaalilla, yhteiskunnan ja yksilön tasolla?
- ♦ Voitko tehdä työyhteisössäsi aloitteen jonkin itsellesi tärkeän asian edistämiseksi oman työsi tai työyhteisösi yhteisen tekemisen kautta?





HARJOITUS: OMAT JA ORGANISAATION ARVOT

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Tärkeiden asioiden toteuttamiseen työssä vaikuttavat omien arvojen ja toimintatapojen lisäksi organisaation arvot ja käytännöt.
- ♦ Kirjattujen arvojen sijaan keskeisempiä hyvinvoinnille ja merkityksellisyydelle ovat eletyt arvot eli se, miten käytännössä toimitaan.
- ♦ Auttaa hahmottamaan yhtäläisyyksiä ja eroja omien ja organisaation arvojen ja toimintatapojen välillä.

1. Listaa työelämässä sinulle tärkeitä asioita.

Voit pohtia erityisesti, millaisia asioita sinä haluat työlläsi edistää. Jos teit Aitous-osion arvoharjoituksen, voit käyttää sitä pohjana ja täydentää tarpeen mukaan.

2. Etsi käyttöösi organisaatiosi arvot.

Jos et ole juuri nyt työssä, voit pohtia edellistä työpaikkaasi tai etsiä sinua kiinnostavan organisaation arvot.

3. Vertaile omia ja organisaatiosi arvoja.

- ♦ Millaisia yhtymäkohtia löydät omien ja organisaatiosi arvojen väliltä?
- ♦ Miten organisaation arvot näkyvät käytännön työarjessa? Vastaavatko eletyt arvot kirjattuja?

4. Pohdi omien arvojesi toteutumista työssäsi.

- ♦ Mitä arvoja pääset toteuttamaan työssäsi hyvin? Mitä vähän vähemmän?
- ♦ Jos arvojesi toteuttaminen onnistuu hyvin nykytyössä, kuinka voit huolehtia tämän tilanteen jatkumisesta?
- ♦ Jos taas pääset toteuttamaan arvojasi vähemmän, kuinka voit edistää lisäystä joko nykytyössä tai vapaa-ajan/harrastusten tekemisen kautta? Vai onko aika etsiä uusia suuntia työelämälle?



HARJOITUS: LAHJOITA AIKAA TAI RAHAA

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Hyvinvoinnillemme ja onnellisuudellemme vaikuttaa olevan hyödyllisempää antaa kuin saada. Saamme siis usein enemmän mielihyvää siitä, kun annamme toiselle tai autamme häntä, kuin siitä, että olemme itse saajapuolella.
- ♦ Auttaa kokeilemaan, kuinka sinä voisit tukea toisia ja edistää itsellesi tärkeitä asioita omat voimavarat huomioiden.

1. Valitse jokin asia, jossa auttamisen tai jonka edistämisen koet arvokkaaksi.

Esim. tietyn avustusjärjestön toiminta, lähipiirin avuntarvitsijan tukeminen. Jos olet hyvin kuormittunut tällä hetkellä, voit myös valita itsesi lahjoituskohteeksi, sillä huolehtimalla omasta jaksamisestasi voit auttaa myös muita paremmin.

2. Päätä lahjoitatko aikaa vai rahaa.

Jos lahjoitat rahaa, etsi sopiva lahjoitustapa ja tee lahjoitus pian päätöksen tehtyäsi.

Jos lahjoitat aikaa, selvitä, millä lailla tämä onnistuisi parhaiten, merkitse meno kalenteriin ja pidä siitä kiinni.

3. Lahjoituksen tehtyäsi kuulostele tuntemuksiasi.

Oliko tämä yksittäinen kokeilu vai haluatko jatkaa vastaavaa toimintaa?

12 ARKINEN HYVÄN TEKEMINEN

MISTÄ ON KYSE?

Yksilö tahtoo tuottaa työllään palveluita tai tuotteita, jotka hyödyttävät muita. Hän haluaa vaikuttaa myönteisesti muiden ihmisten arkeen ja elämään ja tahtoo tehdä työtä, jolla on jokapäiväistä merkitystä muille.

ESIMERKKI:

OPPIMISTA TUKEMASSA

Mika työskentelee opettajana, ja hänelle on hyvin tärkeää auttaa oppilaitaan löytämään kullekin sopivia oppimistapoja uusien asioiden haltuun ottamiseksi. Mikalla on ryhmässään muutama oppilas, joiden on ollut hyvin vaikea päästä eteenpäin matematiikan tehtävissä. Mika on pohtinut paljon, kuinka voisi heitä auttaa oppimisessa.

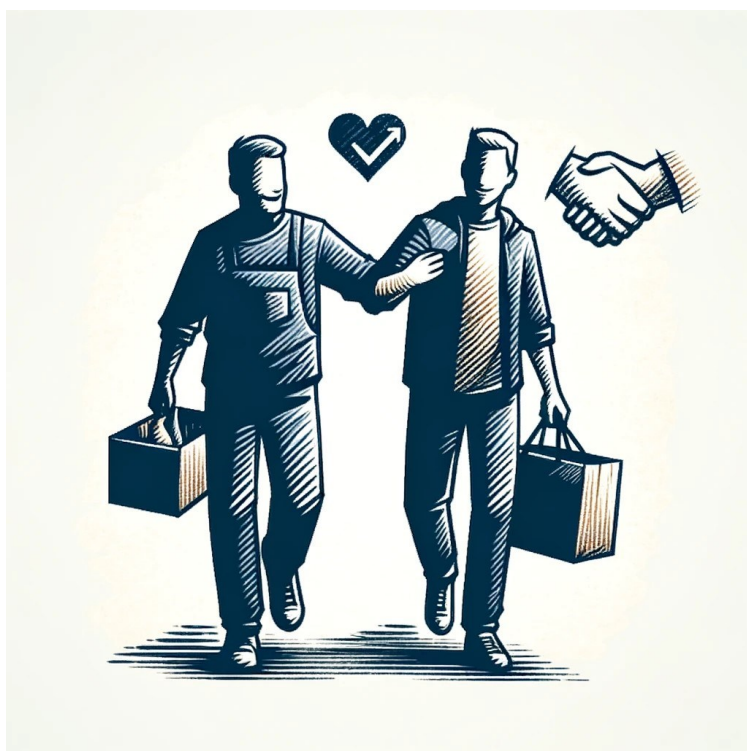
Mika päättää kokeilla oppilaiden kanssa vaihtelevia tapoja lähestyä haastavia aiheita.

He kokeilevat esimerkiksi erilaisten oppilaita kiinnostavien asioiden käyttämistä apuna laskemisessa, piirtämisen hyödyntämistä ja haastavien asioiden yhdistämistä arjessa vastaan tuleviin asioihin. Erilaisten kokeilujen kautta kullekin oppilaalle löytyy tapa, jolla he ymmärtävät haasteita tuottaneet matematiikan tehtävät ja pääsevät eteenpäin oppimisessa. Mika kokee suurta iloa siitä, kun näkee oppilaiden onnistuvan ja huomaavan itse osavansa aiemmin hyvin vaikeilta tuntuneita asioita.



POHDITTAVAA ARKISESTA HYVÄN TEKEMISESTÄ

- ♦ Millaisia vaikutuksia haluat työlläsi olevan työyhteisöllesi ja/tai lähipiirillesi?
- ♦ Miten työtehtäväsi on yhteydessä organisaation muiden jäsenten tai organisaation ulkopuolisten tahojen (esim. asiakkaat) toimintaan ja elämään eli mitä oma työ mahdollistaa muille?
- ♦ Millaiset arkiset hyvät teot ovat sinulle luontevia ja kuuluvat osaksi arkeasi?
- ♦ Millaiset toisten tekemät arkiset asiat tuovat sinulle hyvää mieltä? Voisitko toteuttaa tällaisia myös omassa tekemisessäsi?





HARJOITUS: HYVÄN MIELEN TEOT

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Arjen kiireet ja useat velvollisuudet saattavat välillä johtaa tilanteeseen, jossa arjesta tip-puu pikkuhiljaa pois kaikkea ylimääräiseltä tuntuva, mutta usein omalle merkityksellisyyden ja hyvinvoinnin kokemuk-selle keskeistä.
- ♦ Auttaa löytämään keinoja tuo-da arkeen hyvää sekä itselle että muille pienimuotoisesti ja kaikille iloa tuovasti.

ARJEN HYVÄN MIELEN TEOT ITSELLE

1. Mieti viikon jokaiselle päivälle jokin pieni hyvää mieltä tuova juttu.

Esim. rauhallinen kahvihetki, lempikirjan luke-minen, pieni kävelylenkki, oman ajan hetki jossain kohtaa päivää.

2. Merkitse teot kalenteriin tai laita niistä puhelimeen muistutus ja toteuta arjessa.

Voit keksiä myös muun tavan muistuttaa it-seäsi hyvän mielen teoista (esim. kiinnitä ne jonkin toistuvan, kuten lounastauon tai töistä lähtemisen yhteyteen).

3. Seuraa hyvän mielen tekojen vaikutuksia omaan vointiisi ja merkityksellisyyden koke-muksiisi.

ARJEN HYVÄN MIELEN TEOT TOISILLE

1. Mieti viikon jokaiselle päivälle jokin pieni hyvää mieltä tuottava teko toiselle.

Esim. työpaikalla kollegan auttaminen, asiakkaan/oppilaan/potilaan tukeminen heille tärkeässä asiassa, avun tarjoaminen jossain arjen asiassa läheiselle/naapurille.

2. Muistuta itseäsi toteutuksesta ja seuraa vaikutuksia omaan ja toisten reaktioihin.



HARJOITUS: KOLME HYVÄÄ ASIAA

Miksi tämä harjoitus?

- ♦ Arkiset hyvät teot ovat välillä sellaisia, että ne jäävät meiltä huomaamatta kaiken keskellä.
- ♦ Arjen hyviin asioihin pysähtymi-nen päivittäin vaikuttaa tukevan hyvinvointiamme ja auttavan siirtämään ajatteluamme myön-teisempään suuntaan. Tämä voi osaltaan suojata pahoinvoinnin kokemuksilta haastavampina hetkinä.

1. Käytä kerran päivässä aikaa hyvien asioi-den huomaamiseen ja jatka tätä ainakin vii- kon verran.

Voit valita tietyn kohdan päivästä (esim. työ-päivän päätteeksi tai illalla ennen nukku-maanmenoa).

2. Tuo mieleesi arkisia hyviä asioita, joita olet itse tehnyt toisille tai joita toiset ovat tehneet sinulle.

Tunnista ainakin kolme tällaista asiaa ja poh-di, mikä kussakin asiassa tuntui merkityksel-liseltä.

3. Kannattaa kirjata huomiot ylös, koska se voi tehostaa harjoituksen vaikutusta.

Näin voit myös halutessasi palata havain-toihisi esim. viikon päätteeksi.

TAUSTA JA LÄHTEITÄ

Työn mielekkyyden puntari on tutkimusperustainen työkalu, joka pohjautuu hankkeisiin:

- ♦ **MEANWELL: Merkityksellisestä työstä hyvinvointia organisaatioihin.** Toteuttajana on Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, ja vuosina 2021–2024 rahoittajana on ollut Työsuojelurahasto (hankenumero 210129). [Lisätietoa](#)
- ♦ **Mielenterveyden työkalupakki.** Pää toteuttaja on Työterveyslaitos, ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitos on hankkeen yhteistyökumppani. Hanke on osa sosiaali- ja terveysministeriön koordinoimaa Työelämän mielenterveysohjelmaa. Hankkeen rahoitus tulee Suomen kestävän kasvun ohjelmasta EU:n kertaluonteisesta elpymisvälineestä (NextGeneration EU). [Lisätietoa](#)

Tehtäväkirjan teossa on hyödynnetty esimerkiksi seuraavia lähteitä:

- Hayes, S. & Smith, S. 2008. Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää. Tampere: Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos Oy.
- Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hayes, S., Batten, S., Gifford, E., Wilson, K., Afari, N. & McCurry, S. 2009. Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä. Tampere: Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos Oy. Hoitomenetelmien julkaisuja 8.1.
- Lyubomirsky, S. 2009. Kuinka onnelliseksi? - Uusi tieteellinen lähestymistapa. Helsinki: Basam Books Oy.
- Peterson, G., MacFarlane, J. & Osborn, D. 2019. Vocational Meaning Survey and Vocational Fulfillment Survey. Teoksessa K. B. Stoltz & S. R. Barclay (toim.) A comprehensive guide to career assessment (s. 339–346). USA: National Career Development Association.
- Rantanen, J., Markkula, S., Konsti, S., Kiuru, N., Mauno, S. & Feldt, T. 2024. Merkityksellisestä työstä hyvinvointia organisaatioille - MEANWELL-hankkeen loppuraportti. JYU Reports, 41.
- Rantanen, J., Martela, F., Auvinen, E., Hyvönen, K. & Feldt, T. 2022. Vocational Meaning Survey (VMS) kyselyn rakenne- ja sisällön validiteetti suomalaisen työelämä- ja uraohjauksen näkökulmasta. Psykologia, 57(5), 391–407.
- Rantanen, J., Mauno, S., Konsti, S., Markkula, S. & Peterson, G. 2024. Vocational Meaning and Fulfillment Survey: A new tool for fostering employees' work-life balance and career sustainability. Teoksessa P. Kruijen, S. André & B. van der Heijden (toim.), Maintaining a healthy, sustainable work-life balance throughout the life course: An interdisciplinary path to a better future (s. 205–212). Edward Elgar.
- Rosso, B. D., Dekas, K. H. & Wrzesniewski, A. 2010. On the meaning of work: A theoretical integration and review. Research in Organizational Behavior, 30, 91–127.
- De Vos, A., Heijden, B. I. & Akkermans, J. 2020. Sustainable careers: Towards a conceptual model. Journal of Vocational Behavior, 117, 103196.
- Williams, M. & Penman, D. 2011. Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world. Lontoo: Piatkus.

