

# Tunnista työyhteisön tunnekoodit

**Kymmenen kysymystä tunnekoodeista on lista, joka auttaa sinua ja työyhteisöäsi tunnistamaan ja käsittelemään tunnekoodeja työssä. Se tarjoaa konkreettisia pohdintateemoja ja kannustaa löytämään toimivia käytäntöjä työn sujuvaan arkeen.**

Tunteet ovat nousseet keskeiseksi osaksi työkykyä ja työhyvinvointia. Muuttuva työelämä asettaa haasteita tunteiden hallintaan. Työhön liittyy tunneodotuksia ja työyhteisöissä ilmenee erilaisia tunnekoodeja. Työelämän tunnekoodit määrittelevät, millaiset tunnekokemukset ja tunteisiin liittyvät toimintatavat ovat hyväksyttäviä ja toivottavia eri tilanteissa.

On tavallista, että eri ihmiset tulkitsevat samojakin tilanteita toisistaan poikkeavien koodien näkökulmasta. Koodit voivat liittyä myös kokemuksiin työhyvinvoinnista ja työkyvystä. Ihmisten väliset erot koodistoissa voivat aiheuttaa jännitteitä tai ne voivat vaikeuttaa muiden ymmärtämistä.

Lue lisää tunnekoodeista [Erottavat emootiot -hankkeen Tunteet ja työkyky – ymmärrä tunteiden rooli osana työhyvinvointia -oppaasta.](#)

## Näin käytät kysymyslistaa yksin tai yhdessä

Kymmenen kysymystä tunnekoodeista on suunniteltu tukemaan niin yksilöllistä pohdintaa kuin työyhteisön yhteistä keskustelua. Listan kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tarkoitus on herättää ajatuksia ja luoda tila ilmiöiden tarkastelulle eri näkökulmista. Anna kysymysten johdattaa näkemysten jakamiseen ja yhteisen ymmärryksen rikastuttamiseen.

## Yksilöpohdinta

Yksilöpohdinta on henkilökohtainen eikä sitä tarvitse jakaa muiden kanssa. Käytä hetki aikaa pohtiaksesi, tunnistatko listan asioita työyhteisössäsi. Missä työyhteisönne voisi kehittyä? Miten tunnekoodit ja tunnekuorma näkyvät työyhteisösi toimintatavoissa? Miten ne vaikuttavat omaan työskentelyysi ja hyvinvointiisi?

- Lue kymmenen kohdan lista huolellisesti. Mieti, mitkä kohdat listassa ovat sellaisia, joita voisit tai voisitte työyhteisössänne jatkossa kehittää. Rastita nämä kohdat.

## Keskustelu työyhteisössä

- Aloittakaa yksilöpohdinnasta. Yksilöpohdintaa ei tarvitse jakaa kenenkään kanssa, mutta se auttaa viritäytymään työskentelyyn.
- Keskustelkaa pienryhmissä listan pohjalta yhdessä siitä, miten tunnekoodit voivat vaikuttaa yhteistyöhön ja työn tekemiseen. Miten voisitte kehittää työyhteisönne käytäntöjä yhteisen hyvinvoinnin edistämiseksi? Mitkä ovat tärkeimpiä kehityskohteita? Keskustelkaa, miten tunnekoodien käsittely voidaan yhdistää työyhteisönne kulttuuriin. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä tunteiden vaikutuksesta työkykyyn ja hyvinvointiin sekä löytää arkeen ratkaisuja, jotka tukevat sujuvaa yhteistyötä ja työhyvinvointia.
- Käykää läpi kaikkien pienryhmien keskustelun ydin kohdat ja konkreettiset ratkaisuehdotukset. Valitkaa esimerkiksi äänestämällä 1–2 konkreettista asiaa, joita lähdette edistämään työyhteisössänne.

## Kymmenen kysymystä tunnekoodeista

Pohdi seuraavia väitteitä. Rastita lopuksi ne kohdat, joihin voisit kiinnittää jatkossa huomioita tai joita voisitte työyhteisössänne kehittää.

Olen huomannut kuormittuvani vuorovaikutuksesta, joka ei kuormita työkavereitani.
Olen huomannut, että jotkut työkaveristani saattavat kuormittaa vuorovaikutuksesta, joka toimii kohdallani hyvin.
Olen huomannut, että työyhteisömme jäsenten erilaiset tavat käsitellä työkuormaa saattavat tuottaa jännitteitä työyhteisössä.
Olen huomannut, että ihmisillä on erilaisia näkemyksiä siitä, kuinka paljon tunteiden käsittely saa viedä tilaa ja aikaa työyhteisössä.
Olen tunnistanut, että eri työyhteisöissä on erilaisia tapoja suhtautua työssä jaksamista haastavien tunteiden käsittelyyn.
Työyhteisössämme on tiedostettu, että eri työntekijät saattavat kuormittaa eri asioista.
Työyhteisössämme on havaittu, että kuormittuessaan ihmiset voivat toimia eri tavoin.
Työyhteisössämme on alettu pohtia yhdessä, millainen tunnekuormituksen käsittely työyhteisössä on sopivaa ja toivottavaa.
Työyhteisössämme on ymmärretty, että se, mikä työssä herättää tunteita, voi liittyä ihmisten erilaisiin toiveisiin, tavoitteisiin, arvoihin, elämäntilanteisiin ja elämänhistoriaan.
Olen pohtinut, liittyvätkö tunteet työssä jaksamiseen eri tavalla eri ikäisillä, eri sukupuolta olevilla tai eri taustasta tulevilla henkilöillä.