



Kauppakatu 7 as. 4,
Seinäjoki



050 34 98 404



marianne.takala@netikka.fi



www.villaomena.fi



Mä menen vielä tuonkin yli!

Oman jaksamisen ja motivaation
vahvistamien

27.01.2021

Marianne Takala

Psykoterapeutti, työnohjaaja STOry



Mistä tunnistat,
että voit hyvin?

Mitä tarvitset voidaksesi
hyvin?



Elämä on matka
muutoksesta
muutokseen
- Sinulla on jo paljon
kokemusta!





Kriisi- ja muutostilanteessa

Totut tavat toimia ei riitä.

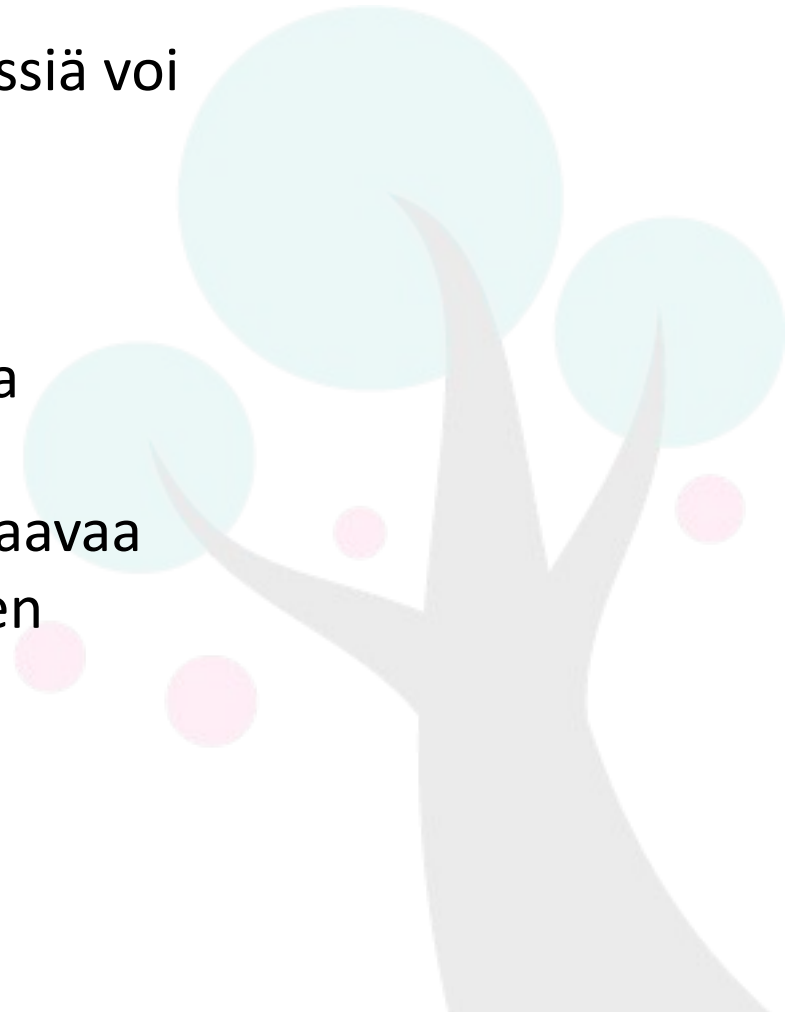
Tarvitaan uusia voimavaroja,
konsteja, käytäntöjä ja tapaa
ajatella.

Hallinnan tunne uhattuna.



Stressi

- stressi on ihmiselle ominainen tapa pyrkiä sopeutumaan kasvaviin työpaineisiin tai vaatimuksiin
- ei ole pelkästään kielteistä, vaan sopiva määrä stressiä voi auttaa jaksamaan ja jopa parantaa suoritusta.
- se voi syntyä esim. ristiriidasta työn vaatimusten ja työntekijän voimavarojen välillä
- lisääntyy, jos työntekijän kyky vaikuttaa ja osallistua työyhteisön päätöksentekoon on vähäinen.
- kun vastuullisesta työstä ei välttämättä seuraa vastaavaa arvostusta tai palkintoa ja taas toisaalta vaatimusten epätasa-arvoisuus voi aiheuttaa tunnetta epäoikeudenmukaisuudesta



Kuormitustyyypit

- Työ ja vastuu
 - Kiire, stressi, mahdollisuudet vaikuttaa, ristiriidat, arvot...
- Muutokset
 - Turvallisuuden tunne horjuu muutostilanteissa
 - Onko itsellä vaikutusmahdollisuuksia?
 - Mitä tulossa?
- Omat ajatukset
 - Kasvatus, vaatimukset itselle, koetut odotukset, antaako luvan hellittää?
 - Sisäinen puhe: orjapiiskurin vai parhaan kaverin?



Työuupumus



- kyse silloin kun stressijakso pitkittyy, muuntuneisiin haasteisiin sopeutuminen ei onnistu eikä normaalielämään palaaminen onnistu
- pitkän ajan kuluessa kehittyvä oireyhtymä / **häiriötila**, jolle on luonteenomaista työhön liittyvän stressin sietokyvyn heikkeneminen, kyyninen suhtautuminen omaan työhön, sekä kokonaisvaltainen väsymys.





Normaali väsymys
helpottaa
huilaamalla

Uupumisasteinen väsymys



- **Henkinen kokonaisvaltainen väsymystila, joka ei korjaannu nukkumalla**
- Työstä palautuminen heikentynyt, hidastunut
- Tehtävien suorittaminen vaatii ponnisteluja
- Kyynistynyt asenne työtä kohtaan
- Heikentynyt ammatillinen itsetunto
- Ilottomuus
- Sosiaalisten suhteiden karttaminen
- Harrastukset jää... ei jaksaa...
- Syllisyys – tekemättömät työt
- Riittämättömyys ja häpeä - ammatillinen itsetunto laskee



- *Uupunut ajattelee olevansa laiska ja saamaton, mutta laiska ei uuvu -*

Tärkeä elementti on, että monellako elämäalueella kuormitusta on:

TYÖ, PERHE, SOSIAALISET SUHTEET, KASVU OMANA ITSENÄ



Toiveikas tulevaisuus - edessä vai takana?

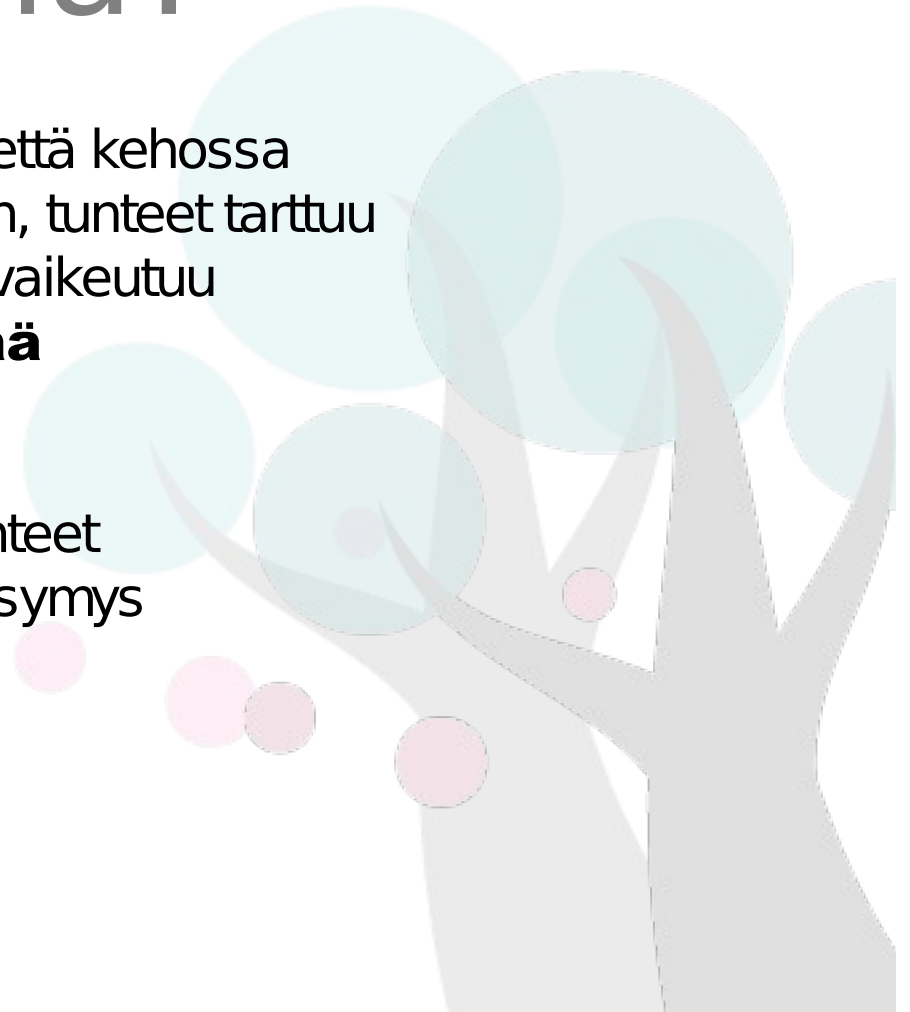
Kriisin ja väsymyksen hetkellä:

Ihminen on kehollinen: huoli tuntuu sekä mielessä että kehossa
Harva on yksin kriisissään – vaikuttaa mm. perheeseen, tunteet tarttuu
Rankassa vaiheessa vaihtoehtojen näkeminen vaikeutuu

Positiivisuus ja toiveikkuus häviää

→ Huonot muistot aktiivitilaan

Aikaperspektiivi hämärtyy, samoin mittasuhteet
Mukana useimmiten syyllisyys ja häpeä + väsymys
MIELIHYVÄ HIMMENE



Kokemusten helminauha

Tunteet kehossa
ei pelkästään mielessä

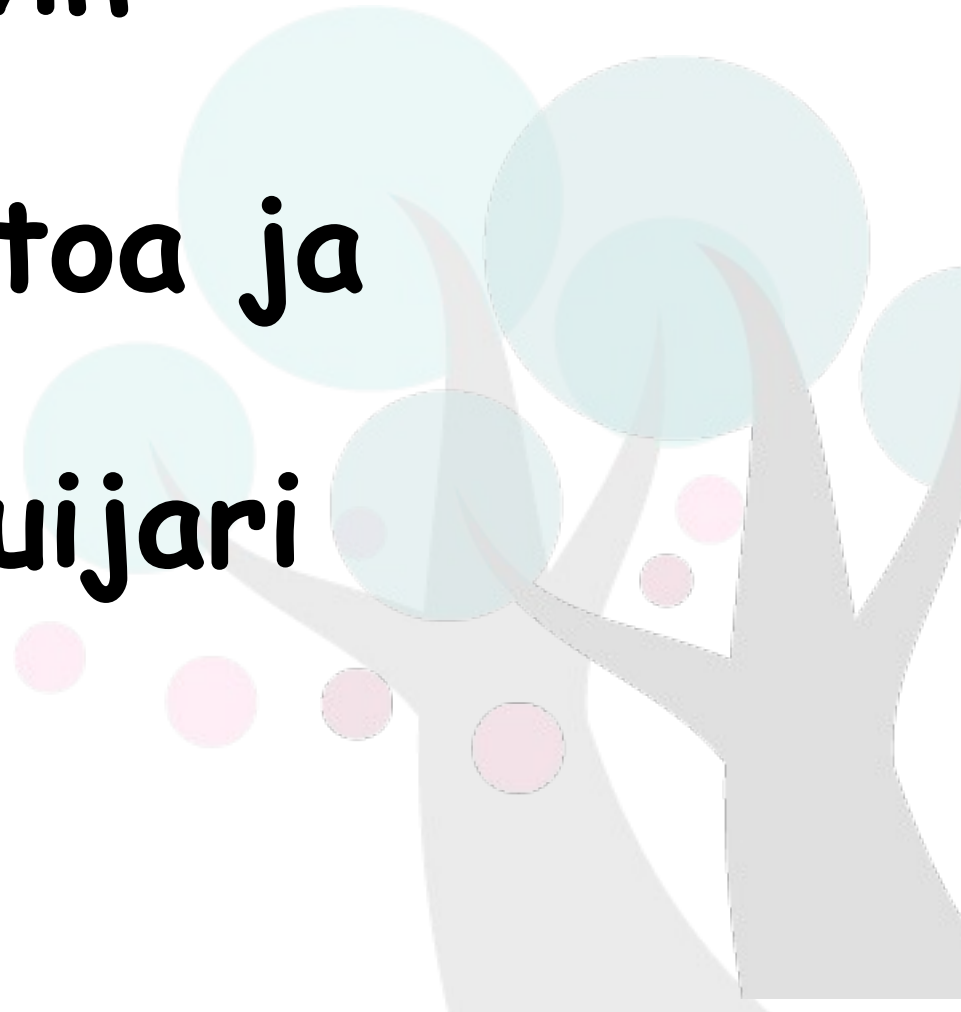
Kun kokemukset ryhmittyvät
helminauhoiksi,
silloin vanhat käsittelemättömät asiat
aristavat



**Mieli on ihmisen vahvin
lihas.**

**Harjoittelu lisää kuntoa ja
kestävyyttä.**

Mieli voi olla myös huijari



**Mieli on ihmisen
vahvin lihas.**

**Harjoittelu lisää
kuntoa ja kestävyyttä.**

**Mieli voi olla myös
huijari**

-
- Mielen avulla
vaihtoehtojen
testaaminen....

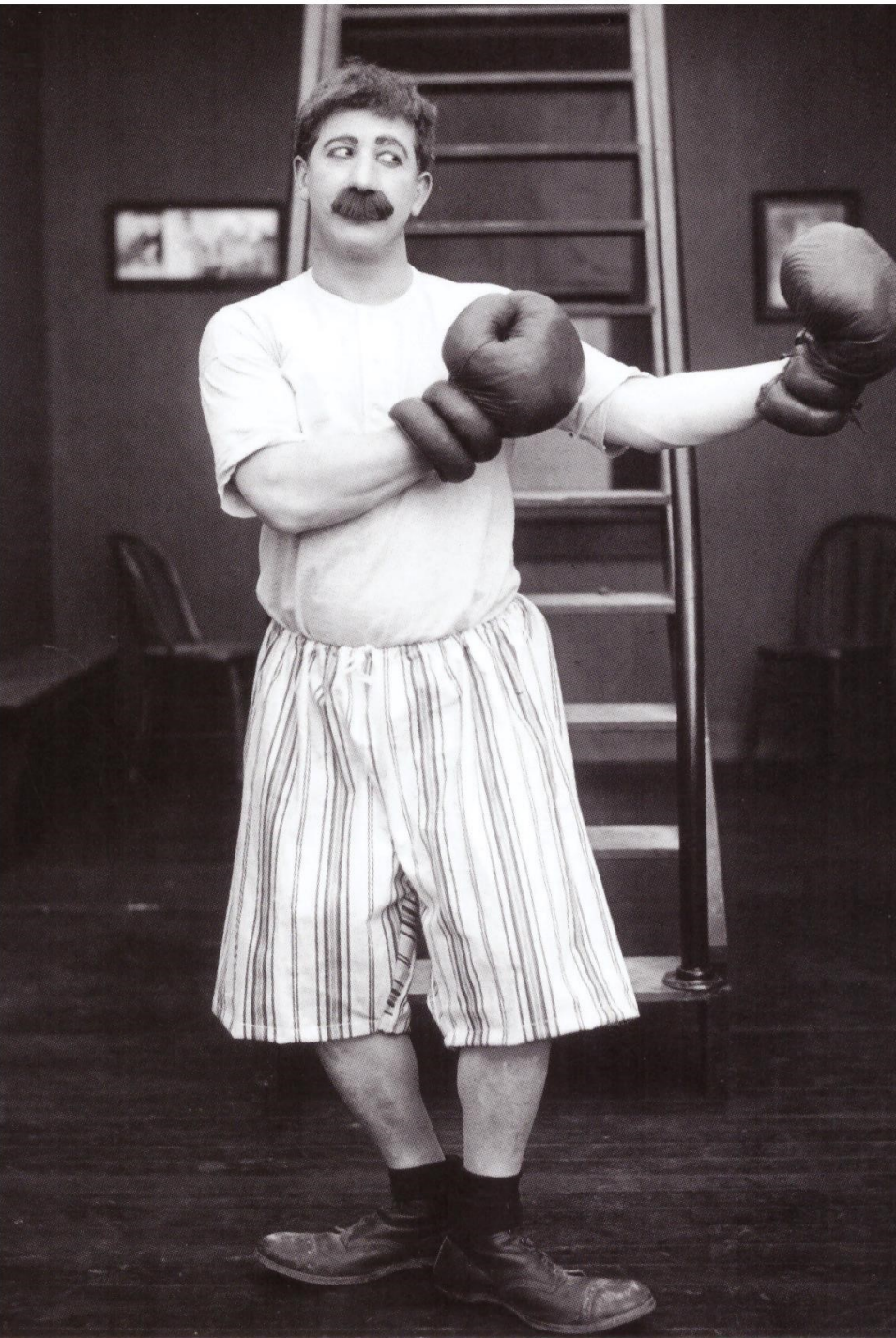


Muutostilanteessa

Valintoja Päätöksiä

Helpoin päätös,
kun tunne ja järki ovat samassa kanootissa.





Mieli on luonnostaan pelkuri

- → pahin selätettävä on pelko
- → tärkein vahdittava on oma asenne
- → keskeisin suojeltava on hyvinvointia suojaavat tekijät

Parempi tuttu paha kuin tuntematon hyvä

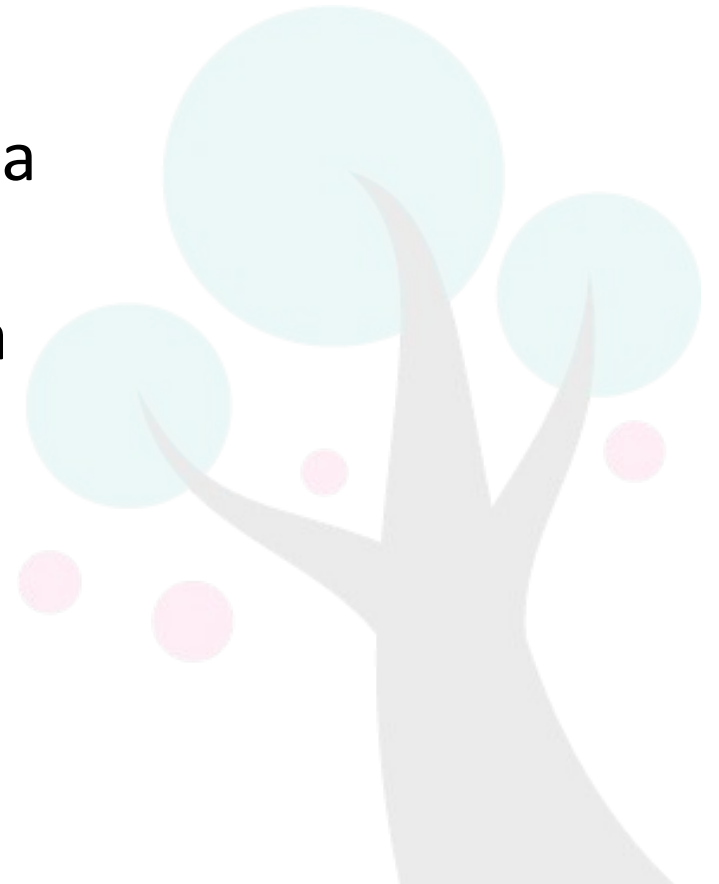
Suomalainen sananlasku



Ihminen on kokonaisuus



- Uupuesssaankin ihminen on kokonaisuus, johon voidaan vaikuttaa monin tavoin
- Tärkein on suhde itseen !
- Uupumisen ennaltaehkäisyksi tärkeää tunnistaa omat varomerkit ja tehdä muutosta ajoissa
- Yksinäisyyden, toivottomuuden, syyllisyyden ja häpeän tunteet ihmiselle hankalimpia
 - Voisiko näihin ulkopuoliset vaikuttaa?
 - Vertaistuen mahdollisuudet?



Hyvinvointi ja olemisen ilo

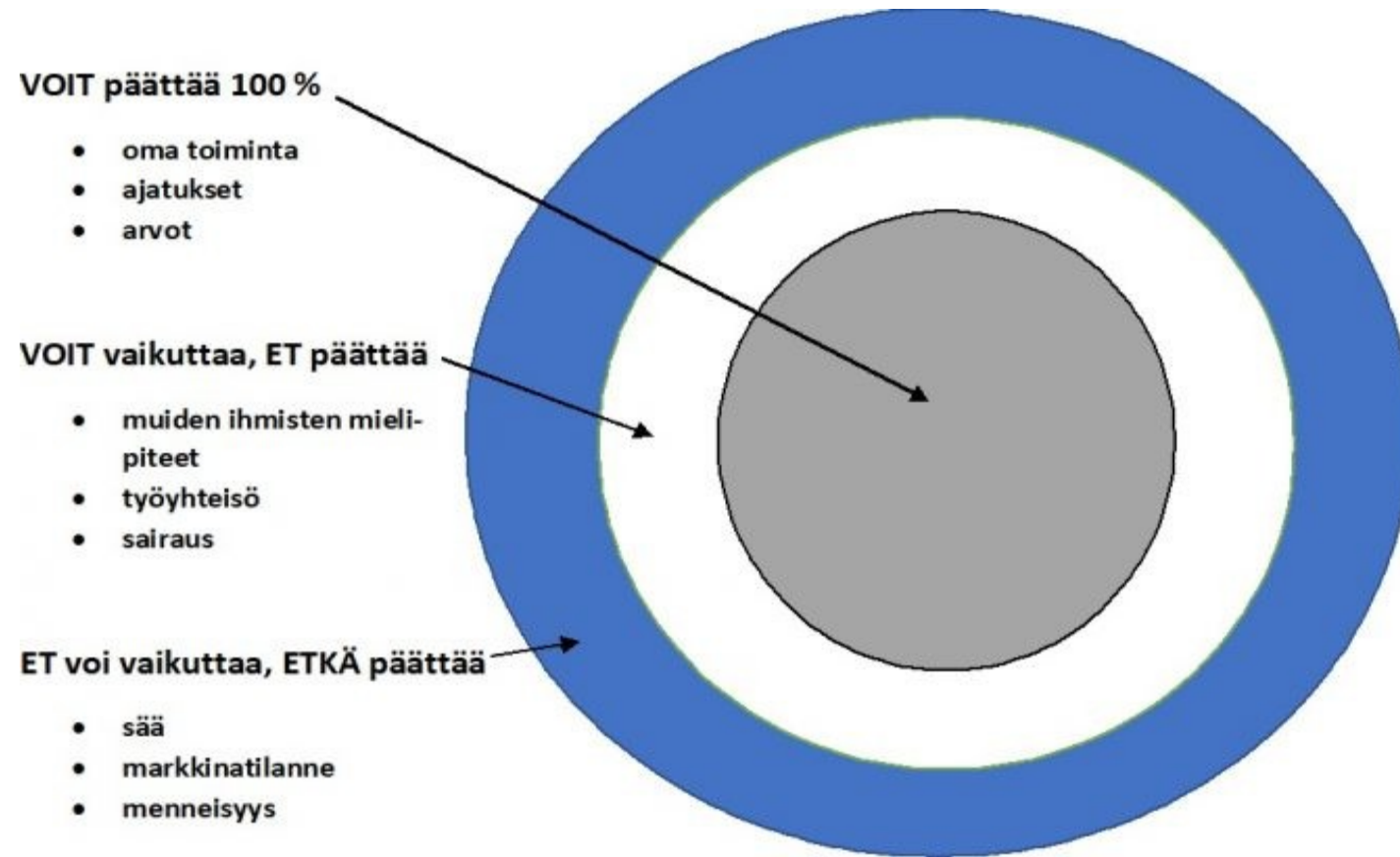


Hyvinvoinnin kivijalka:

- TYÖ
- PERHE
- SOSIAALISET SUHTEET
- KASVAMINEN OMANA ITSENÄ

mielekkyyden kokeminen, arvot, valinnat, tiedostaminen, ratkaisumallit, pakot / valinnanvapaus, oma kasvutarina, koettu elämänpolku, unelmat, odotukset, terveys, elinympäristö





Hallinnan ympyrä



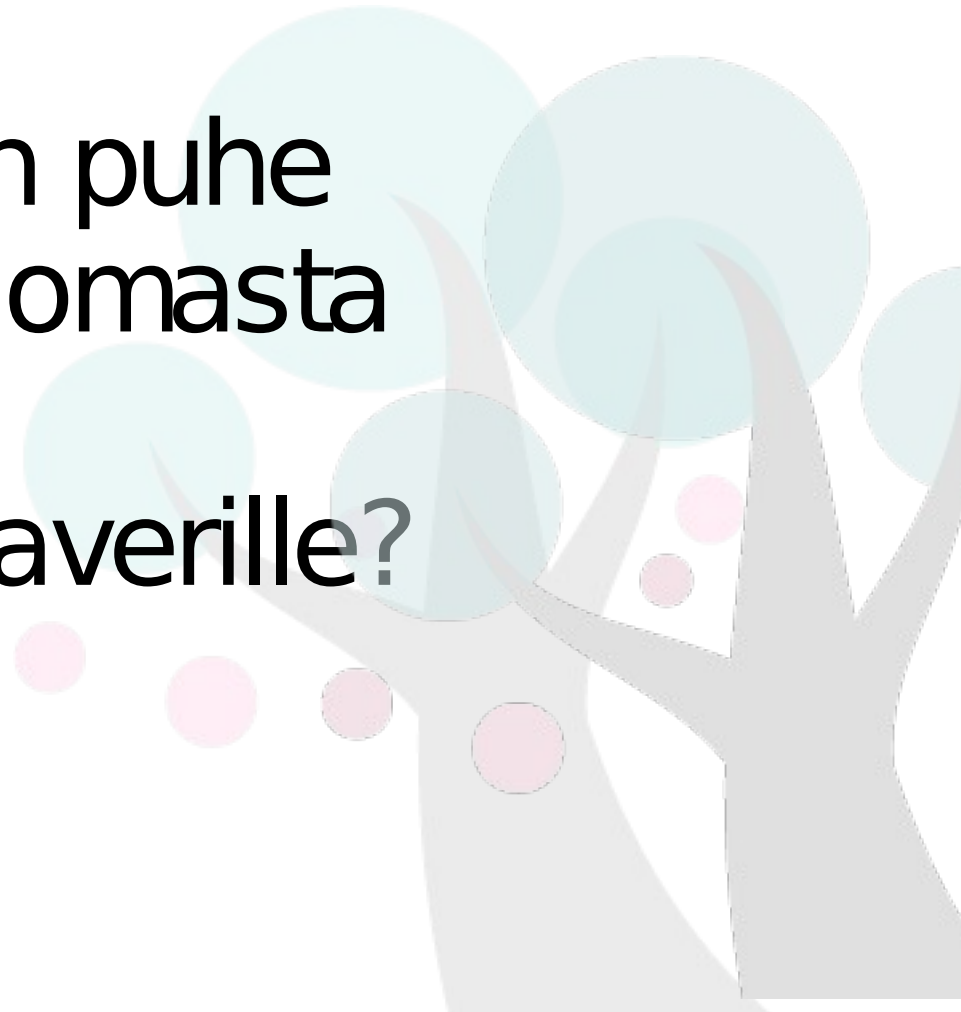
Sisäinen puhe:

Ihmisen tärkein ja runsain puhe

Ihminen vaikuttuu eniten omasta
puheestaan

Puhutko kuin parhaalle kaverille?

Harjoitus tekee mestarin





Mä menen vielä tuonkin mäen yli!

Mieti, mitä haluat ja toivot:

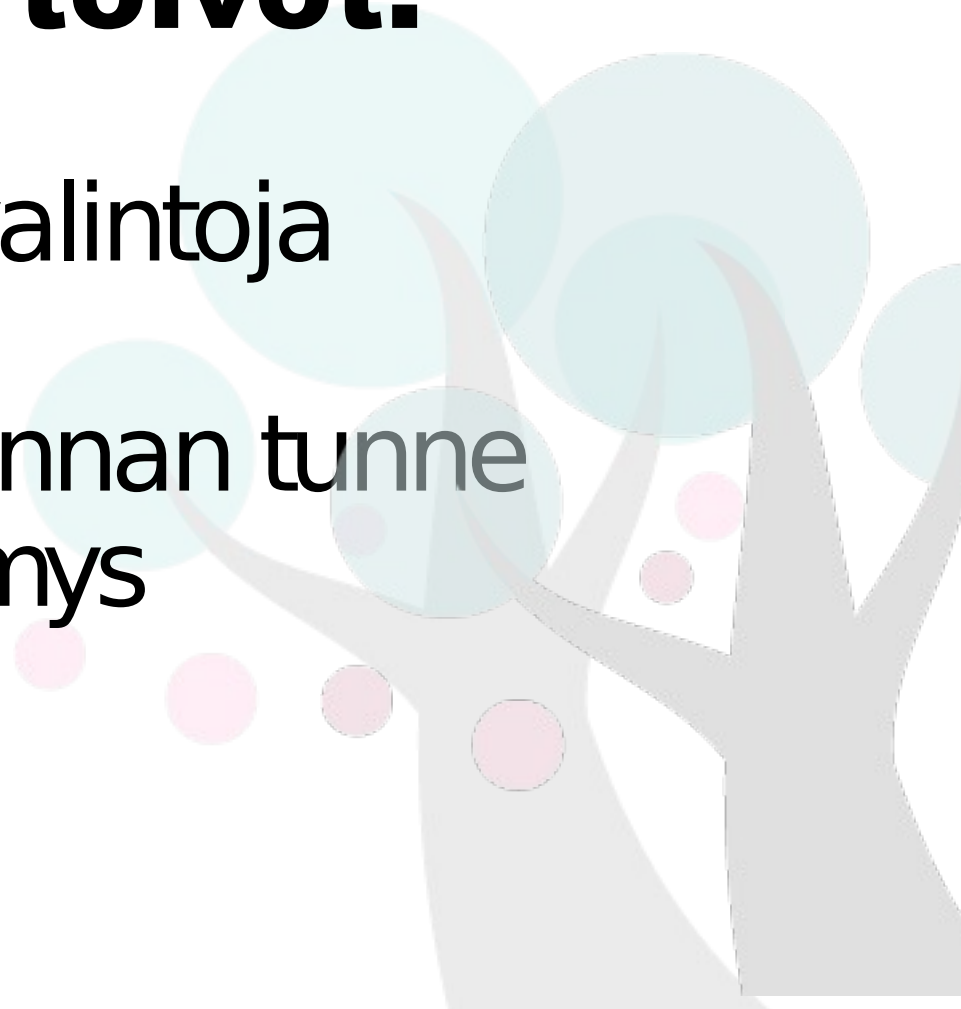
50000 valintaa päivässä

Tapa ja tottumus ohjaavat valintoja

Unelmat avaavat valikkoo

Aina voi valita jotain → hallinnan tunne

Ydinkärsimys c. oheiskärsimys



Paluu juurille:

Muista kuka olet ja mistä aloitit

Arvot

Itsemyötätunto

Pysy kokonaisena

Uskalla uskoa kykyihisi





Muutoksen käynnistymiseen
riittää yksi muutos

Tekemällä samoin saa samaa
tunnetta ja reaktiota



Kriisi, hankaluus tai epäonnistuminen ei määrittele sinun arvoasi.

Ole tarkkana, kenen annat määritellä arvosi.



Mielihyväkokemuksille tilaa
jokaisena päivänä.





AJATTELE SUURIA, MUTTA NAUTI PIENISTÄ

KIITOS
Marianne

