

Työhyvinvointi

uYritys-hanke

Hyvä elämä



Kokonaisvaltainen onnellisuus ja aktiivinen toiminta, joka tuottaa onnea itselle ja muille.

Muutakin kuin esimerkiksi sairauden puuttumista.

Ajatus oman tietoisien toiminnan merkityksestä vaikeuksista toipumiseen ja hyvien hetkien hyödyntämisestä kokonaisvaltaisen hyvän elämän kannalta.

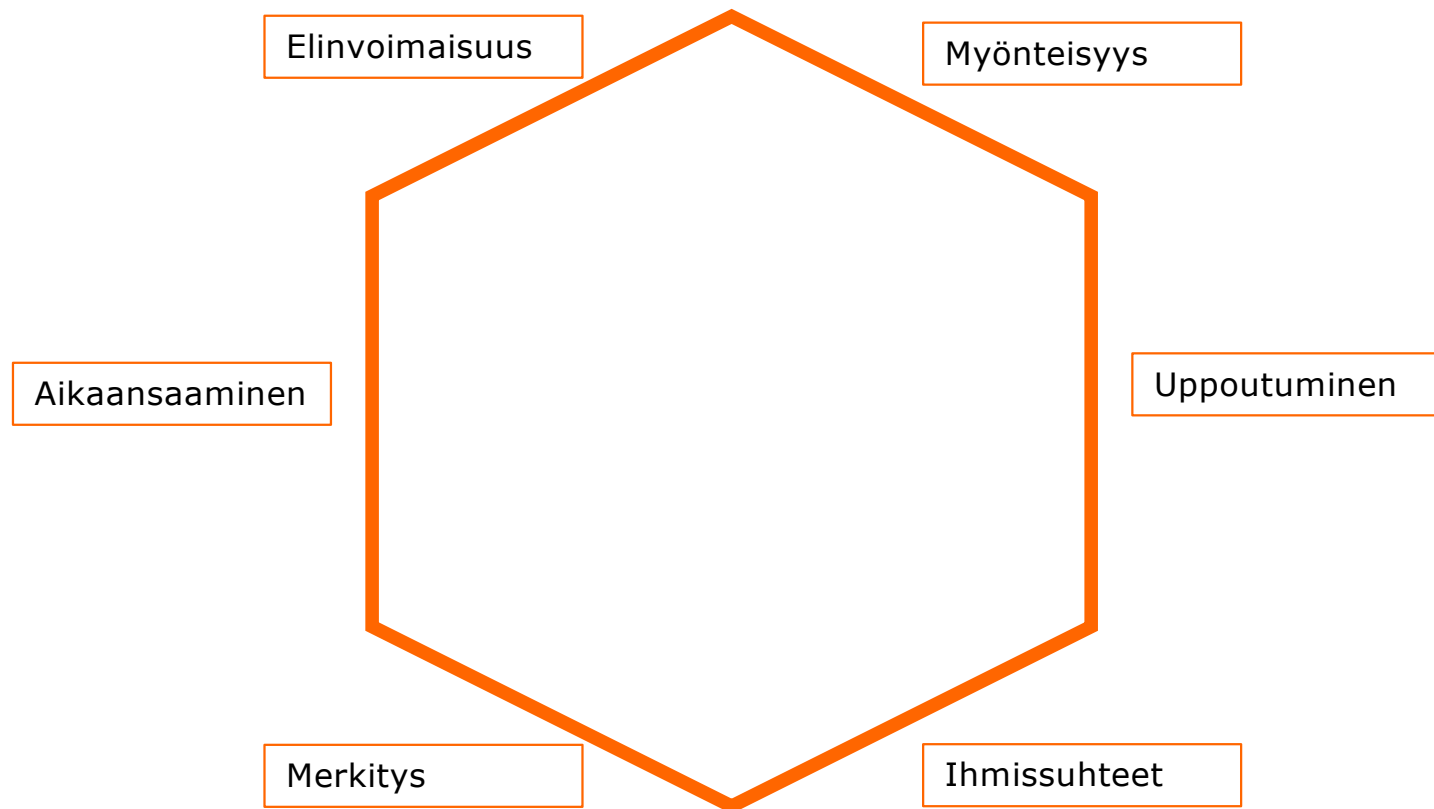
Suomessa käsite **SISU**, joka on sopivaa periksi antamattomuutta, yllättävien henkisten voimavarojen hyödyntämistä ja sitkeyttä ilman kovuutta.

Lähde www.positiivinenpsykologia.fi/positiivinen-psykologia/

Kukoistuksen kehys



Kukoistuksen kehys (Seligman, PERMA-malli + V)



Lähde: Suomen positiivisen psykologian yhdistys; Joylla

Myönteisyys, myönteiset tunteet (Positive emotions)



Tunnetilat tarttuvat ihmisestä toiseen ja eri tilanteissa. Mitä tunnetilaa tartutat muihin?

Pysähdy, tunnista, nimeä ja käsittele oma tunteesi.
Huomioi ja kohtaa toisten tunteet.

Synnytä **myötäintoa** työyhteisössä.

Opettele hakemaan hyvää fiilistä tietoisesti.

”Tuli sellainen olo, että kaikki kaverit haluavat, että mä onnistun.”
Jere Sallinen

LUOTAIN



Uppoutuminen (Engagement)



Uppoutuminen on tunne, jolloin keskityt tekemiseesi täysillä, ajantaju häviää ja koet työnimua.

Vahvuuksien käyttäminen on yhteydessä työnimuun.

Tunnista ja käytä vahvuuksiasi, esimerkiksi VIA-testin avulla.

Kannusta työkaveria tunnistamaan ja hyödyntämään omia vahvuuksia.

Vahvuuksiin keskittyminen työssä

- Luodaan **myönteisiä tunteita**, tiimityö helpottuu ja työsuoritus paranee (Losada & Heaphy, 2004)
- Myönteinen **yhteishenki** kasvaa (Johnson & Fredrickson, 2005)
- Vaikeiden vaiheiden kohtaaminen helpottuu ja **kestävyys** (resilience) lisääntyy (Fredrickson, 2003)
- Työntekijät **sitoutuvat** ja tästä on organisaatiolle monia hyötyjä (Wagner & Harter, 2006), (Stairs et al, 2006)
- Ihmiset ovat **avoimia muutoksille** ja sopeutuvaisia, kun uudet haasteet ovat sopusoinnussa vahvuuksien hyödyntämisen kanssa (Linley, Harrington, & Hill, 2005)

Vahvuudet: Martin Seligman ja Christopher Peterson

Työyhteisönne/henkilökohtaiset vahvuudet?

Uteliaisuus

Oikeudenmukaisuus

Kyky antaa anteeksi

Sosiaalinen älykkyys

Kyky rakastaa ja tulla rakastetuksi

Arvostaminen

Ystävällisyys

Tahto oppia uutta

Innostus

Yhteistyö

Luovuus

Optimismi

Johtajuus

Rohkeus

Aitous, autenttisuus

Henkisyys

Kyky nähdä kauneutta

Kiitollisuus

Varovaisuus

Vaatimattomuus

Itsehillintä

Huumori, leikillisuus

Näkemyksellisyys

Sinnikkyys

Miten tunnistat vahvuuksia?

- Havainnoimalla erilaisia vihjeitä omassa ja muiden toiminnassa
- Liittyvät **elinvoima, energia ja tahto** käyttää ja kehittää niitä
- Olemme energisiä, itsevarmoja, aitoja, käytämme vivahteikasta kieltä ja pystymme antamaan nopeita vastauksia
- Heikkouksista puhuessamme takeltelemme, vetäydymme itseemme ja energiatasomme laskee, käytämme negatiivisia ilmaisuja itsestämme

Ihmissuhteet (Relationships)



Ihminen elää hyvinvoivaa ja merkityksellistä elämää yhteydessä toisiin ihmisiin.

Sosiaaliset suhteet ovat pitkäaikaisen onnellisuuden merkittävin ennusmerkki.

Ne vaikuttavat tutkitusti fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja jopa työmenestykseen.

Kuuntele ja ole läsnä.

Merkityksellisyys (Meaning)



Tunnistatko mitkä tekijät tuovat merkitystä itsellesi?
Esimerkiksi työn merkitys liittyy perusasioihin, kuten kiinnostavien asioiden tekeminen, osaamisen käyttäminen ja itsensä toteuttaminen.

Työnteko tai tehtävät eivät aina tunnu mielekkäiltä tai mukavilta, tärkeää onkin tunnistaa kokonaisuus, jota kohti ollaan menossa. Mihin pyrimme työyhteisönä.

Pohdi omia arvojasi ja itsellesi merkityksellisiä tavoitteita. Niiden avulla saat suuntaa toiminnallesi.

Aikaansaaminen (Accomplishment)



Halu edistyä, oppia ja kehittyä saavuttaaksemme jotain työssä, kotona ja harrastuksissa johtavat kokemukseen onnistumisesta, joka puolestaan johtaa aikaansaamisen tunteeseen.

Konkreettiset askeleet auttavat tavoitteiden saavuttamisessa.

Kasvuajattelun mukainen oletus on, että ihminen kehittyy ja oppii.

Elinvoimaisuus (Vitality)



Millä tavalla huolehdin perusasioista eli säännöllisestä liikunnasta, riittävästä levosta ja ravitsevasta ruuasta.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulman mukaan kehon hyvinvointi vaikuttaa vahvasti mielen hyvinvointiin ja sama toisinpäin. Elinvoimaisuuteen voi vaikuttaa oman ajattelumallin tunnistamisella.

Lisäksi stressitilanteissa on ratkaisevaa, miten ihminen reagoi stressiin kehollaan ja mielellään. Ota 3 minuutin hengitystauko!



Mikä on kukoistuksen kehysten osatekijöiden tilanne työyhteisössämme?

Pohtikaa yhdessä





Luotain Consulting Oy

Klingendahl

Pyhäjärvenkatu 5 A, 5. kerros

33100 Tampere

www.luotain.net

Hannele Logrén

Hannele.logren@luotain.net

www.luotain.net