



Itsensä johtaminen

12/23

Raija-Leena Rekilä

Yhteisö- ja ryhmätyönohjaaja

Kognitiivinen lyhytpsykoterapeutti

Yrittäjä



Mitä se on?

- ▶ Liitetään usein vain työhön, mutta on laajempi asia.
- ▶ Itsensä johtamisella tarkoitetaan yksilön kykyä pitää itsestään kokonaisvaltaisesti huolta.
- ▶ Hyvinvointi, työ, vapaa-aika ja ihmissuhteet ovat tasapainossa.
- ▶ Jokainen on itsensä paras asiantuntija myös tässä, mutta ulkopuolelta tulevia ajatuksia ja huomioita kannattaa tutkia.



Tavoitteet, päämäärä, suunnittelu

- Itsensä johtaminen vaatii jonkin päämäärän, jota kohti mennään.
- Työelämässä tämä on selkeämpää.
- Myös muussa elämässä on hyvä olla tavoitteita. Niiden ei tarvitse olla yleviä. Usein arkiset ovat hyviä, esim jättää aikaa parisuhteelle ja perheelle, huolehtia omasta hyvinvoinnista, aikaa harrastaa...
- Onko tavoite omien arvojen mukainen.
- Onko työn / yrityksen päämäärä jokaisen osallisen hyväksymä.
- Välitavoitteet – pidemmän ajan tavoitteet.
- Muutama riittää.
- On hyvä myös kyetä muuttamaan tavoitteita, jos tämä on tarpeen.
- Elämällä oppimisen malli : suunnitellaan – toimitaan – suunnitellaan - toimitaan



Ajanhallinta

- Kiire on useimmin kerrottu syy työuupumukseen ja loppuun palamiseen.
- Kun työpaikka ja koti ovat yhdessä, haasteena on työn ja vapaa-ajan sekoittuminen.
- Useimmiten työ voittaa tämän kamppailun.
- Miten saatte erotettua ne?
- Kun maatalousyrittäjiltä kysytään oman työn hyviä puolia, nousee usein esiin vapaus tehdä töitä oman aikataulun mukaan.
- Vieraan töissä aikataulu tulee työnantajan puolelta.
- Onko oman työn aikatauluttaminen haastavaa?
- Mitä, jos työtä on vain yksinkertaisesti liikaa?



Asioiden priorisointi

- ▶ Pystynkö jakamaan työtehtävät heti tekemistä vaativiin, lähiaikoina tehtäviin ja niihin, jotka voivat vielä odottaa?
- ▶ Toisille on helpompaa keskittyä oleelliseen, toisia tekemättömät työt kuormittavat, kunnes ne on tehty.
- ▶ Vuodenkierto – vuosikello.
- ▶ Kalenteri.
- ▶ To do- lista.
- ▶ Mistä löydän motivaation kaikkein tympeimpiin töihin?
- ▶ Ovatko kaikki tehtävät välttämättömiä?
- ▶ Onko varaa tai halua pyytää apua, jos ei ehdi?



Ongelmien ratkaisu ja päätöksien teko

- On haastavaa, jos joutuu tekemään suuria päätöksiä tai ratkaisemaan vaikeita ongelmia yksin.
- Osalle meistä on helppoa hakea tukea näissä tilanteissa.
- "Suomalainen ihanne" on selvittää itse.
- Pystynkö tekemään isot päätökset omien arvojeni mukaisesti?
- Lähes kaikki työ on muuttunut paljon viimeisinä vuosikymmeninä.
- Vaaditaan monenlaista osaamista oman ydin profession lisäksi : tietotekniikka, hakemukset, budjetointi, tuotteitten vertailu, harhauttavan tiedon erottaminen todesta...
- Ongelmanratkaisukykyämme ei ole aina samanlainen. Muu psyykinen kuormitus vähentää sitä, esim. suru, masennus, myös myönteiset vahvat tunteet, äkkirakastuminen.
- Kuka johtaa yritystäni?



Vuorovaikutus

- Toisilla on syntyjään suurempi kiinnostus ja kyky olla sosiaalinen, mutta sitä voi kehittää.
- On ok olla introvertti, mutta nykymaailmassa vv-aidot korostuvat.
- On tärkeää osata tuoda esiin omia ajatuksia ja toiveita.
- Älä anna toisten polkea arvojesi tai ylittää rajojesi. Kunnioita myös toisten.
- Ei kannata luottaa toisten ajatustenlukutaitoon.
- On tärkeää malittaa kuunnella toisia, perustana on aito kiinnostus.
- Älä säästele antaessasi hyvää palautetta.
- Hyvään yhteistyöhön kuuluu taito antaa ja ottaa rakentavaa palautetta.
- Minä-puhe on aina parempaa, kuin sinä-puhe.
- Puoliso työkaverina, uhka vai mahdollisuus.



Tunnetaidot

- ▶ Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä:
 - tunnistaa omia tunteitaan
 - hyväksyä ne
 - kykyä osoittaa tunteita
 - Kykyä ja uskallusta puhua niistä
 - erottaa omat tunteet toisen tunteista.
- ▶ Myönteisiä tunteita voi vahvistaa ja itselle haitallisia opetella käsittelemään.
- ▶ Epäsuoraa tunteiden ilmaisua on esim. tiuskiminen, tavaroiden paiskominen, mykkäkoulu, nalkuttaminen tai ärtyisyys.
- ▶ Suora tunteiden ilmaisu sen sijaan tarkoittaa sitä, että kertoo suoraan, miltä tuntuu ja miksi. Ei tarkoita totuudella loukkaamista.
- ▶ Riittävät tunnetaidot ovat edellytys psyykkiseen hyvinvointiin ja tätä kautta onnistuneeseen itsensä johtamiseen.
- ▶ Tunnetaidoiltaan heikko henkilö on haastava yhteistyökumppani.




Lepo

- ▶ Henkistä ja ruumiillista palautumista työstä ja muusta kuormituksesta.
- ▶ Jokaisella on omat itselle sopivat keinot.
- ▶ On hyvä tunnistaa, mikä on minulle hyvä.
- ▶ Usein paremmin palauttaa tekeminen, joka ei liity omaan työhön.
- ▶ Jokaisella viisaalla henkilöllä on vähintään yksi hullu harrastus”
- ▶ Tavallista raskaammalla ajanjaksolla olisi erityisen tärkeää levätä.
- ▶ Ihminen tarvitsee vähintään samanmittaisen palauttavan jakson erityisen kuormittavan jälkeen.
- ▶ ”Tarvitsen vain yhden kunnon yöunet, niin olen taas terässä” – pötyä.
- ▶ Useimmiten arvioimme palautumisen tarpeemme liian vähäiseksi.
- ▶ Ihminen on kokonaisvaltainen olento, myös mukavat ja innostavat asiat kuormittavat.



Itsensä johtaminen muutoksien keskellä

- ▶ Työ ilmiönä on muuttunut, ennen haettiin eläkevirkaa, nykyään korostetaan työn mielekkyyttä ja eteenpäin pyrkimistä.
- ▶ Ajattelu on yhä enemmän yksilöä korostavaa ja muutosta ihannoivaa.
- ▶ Omasta halusta lähtevä muutos koetaan useimmiten hyväksi, koska silloin on subjekti, tekijä
- ▶ Ulkopuolelta lähtevä muutos sen sijaan voi olla pelottava, silloin voi tuntea itsensä objektiksi, kohteeksi, jopa uhriksi
- ▶ Työntekijä joutuu muutoksen keskellä tasapainottelemaan monenlaisten eturistiriitojen keskellä.
- ▶ Yrityksen edun ja oman etunsa välillä.
- ▶ Suvun, perheen, puolison ja oman etunsa välillä.

- 
- Muutos nostaa aina esiin monenlaisia tunteita.
 - Usein ajatellaan, etteivät tunteet kuulu työhön.
 - Tunteita ei kuitenkaan voi estää
 - Tunteet saavat yllotteen järjestä, jos muutos on liian suuri käsitettäväksi tai muuttuva tilanne on liian pelottava.
 - On tärkeää tunnistaa heränneet tunteet ja hyväksyä ne.
 - Jokainen kokee muutoksen omalla tavallaan.
 - Toisille muutos on uusi mahdollisuus ja he sopeutuvat nopeasti uusiin tilanteisiin.
 - Toinen tarvitsee siihen enemmän aikaa tai pyrkii välttämään muutoksia.
 - Puolison kanssa yrittäessä on tärkeää löytää yhteinen tapa toimia.
 - Muutoksen keskellä päätöksien teko ja ongelman ratkaisukyky saattavat heikentyä, koska psyykkistä energiaa kuluu muuhun.



Itsensä johtaminen vs. itsensä kehittämisen

- Jos vertaat itsensä johtamisen termiä itsensä kehittämiseen, tässä on niiden suurin ero:
- Itsensä kehittämisessä keskitytään enemmän elämän suunnitteluun, tavoitteiden määrittämiseen, erilaisten taitojen harjoitteluun ja tiedon kerryttämiseen.
- Itsensä johtaminen keskittyy siihen, miten saat vietyä itsensä kehittämisen osa-alueet onnistuneesti käytäntöön työssä ja muussa elämässä.



Kiitos!