

TEHOKKUUDEN TAIKAA VAI SILKKA SUORITTAMISTA – MITEN TÄSSÄ AJASSA PÄRJÄÄ?

10.11.2022

Emilia Kujala

kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti, sosiaalipsykologi (VTM)

@tunteellaemiliakujala / www.mielella.fi

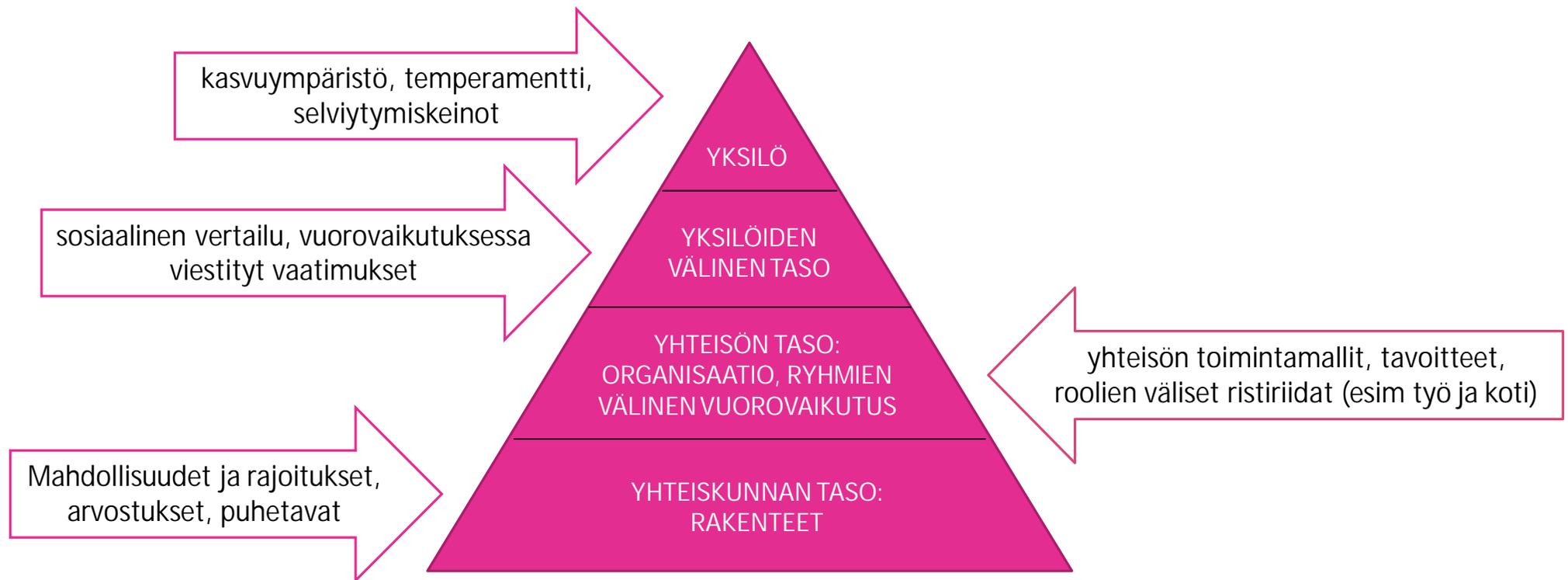
Miten meillä menee?



Antti Autio: Muistitko
<https://www.youtube.com/watch?v=hCgsAye8HDQ>

Milloin viimeksi olet kokenut riittäväsi?
Kauanko se kesti?

Mistä riittämättömyys kumpuaa?



Miten (työ)elämä on muuttunut?

RATKAISUJA KIITOS!

Etsitään resilienttiä työntekijää!

- Resilienssi kuvaa käsitteenä kykyä selvitä vastoinkäymisistä ("vieteriukkoefekti")
- Resilienssi EI ole sitä, että ihmisen on siedettävä kohtuuttomia paineita, jatkuvia muutoksia ja jatkuvaa tehostamista.
- Resilienssi EI ole vain yksilön vastuulla oleva taito tai ominaisuus.
- Resilienssi syntyy psykologisesti turvallisissa yhteisöissä ja organisaatioissa, joissa on raamit voida hyvin ja tehdä työnsä riittävän hyvin.





RATKAISU 1:
KEHITÄ ITSESTÄSI TEHOKKAMPI IHMISKONE

Hyvä ihminen = jatkuvasti itseään kehittävä ihminen?

- Tällainen ihminen kehittää itseään myös tunne- ja palautumistaidoissaan
- Hyvinvointia voi suorittaa, kenen tarpeita se lopulta palvelee?
- Yksilökeskeinen menestyspuhe, jossa jokainen on oman onnensa seppä
- Vastuutetaanko yksilöä myös vastoinkäymisistä?

TÄSSÄ ON SULLE
TÄLLAINEN
SELFHELP-KIRJA,
NIIN OPIT OLEMAAN
ITSELLES
ARMOLLINEN!

TYÖELÄMÄ ON
VÄHÄN NIIN KUIN
ULTRAJUOKSU –
NE MENESTYY, JOTKA
EI KULUTA VOIMIA
LOPPUUN LIIAN
NOPEASTI

KUKA NIITÄ
RAKENTEITA
MUUTTAA, JOLLEI
ME?

MUTTA SIIS
UUPUMUSHAN ON
RAKENTEELLINEN
ONGELMA...

DO NOT WORK HARD, WORK SMART!

"Nykyään pitää tehdä hitosti duunia, mutta näyttää siltä, että osaa ottaa rennosti, työppöys ei oo coolia."



RATKAISU 2:
"OO ITELLES ARMOLLINEN!"

Kuin kehottaisi masentunutta piristymään...

- Riittämättömyys on luonnollinen kokemus mahdottomien ja ristiriitaisten vaatimusten maailmassa
- Myötätunto- ja armollisuuspuheen väärinkäyttö – yksilön vastuuttaminen
- Sanat vailla tekoja: "Myötätunto on vain kirjaimia peräkkäin, jos se ei tunnu missään"

"TEE PARHAASI, SE RIITTÄÄ."

Ja usein riittää vaikka 50 % siitä parhaasta.

Siitä puheen ollen, käy läpi tehtävälisteri

- Kirjoita joka tehtävän perään prosenttiosuus parhaastasi, jonka aiot tehdä.
- Pro tip erityisen ankarille itseään kohtaan:

Tehtävä: Blogitekstin kirjoittaminen

Riman alitus, mutta tulipa tehtyä olisi tämä _____

Tavoitteeni (% panostus parhaastani) olisi tämä _____

Miten toimin, jos huomaan, että alan tehdä liikaa _____

- Muistutus: Eron 100 % panoksen ja 80% panoksen välillä huomaa todennäköisesti vain sinä!



RATKAISU 3:
LISÄÄ INNOSTUSTA JA TYÖN IMUA!

"MEILLÄ KAIKILLA ON TÄÄLLÄ NIIN HYVÄ PÖSSIS"

Myös myönteiset tunnekokemukset voivat kuormittaa, jos niistä ei palaudu.

Harva jaksaisi esimerkiksi olla kroonisesti palavasti rakastunut.

Kolme säätelyjärjestelmää (Gilbert, 2009)

1. Levollisuuden ja psykologisen turvallisuuden järjestelmä → lepo, leikki ja luovuus
2. Uhkien havaitsemisen järjestelmä (dominoiva) → stressi
3. Saavuttamisen järjestelmä → innostus, palkkiot

Case innostus

Käyn helposti ylikierroksilla nimenomaan innostumisesta ja se haittaa yöunia ja aiheuttaa fyysisiä stressioireita.

Innostun ja haalin itselleni tuhat projektia joihin sitoudun vahvasti. Viime aikoina on ollut pakko oppia asettamaan rajoja itselleen.

Olen opetellut sanomaan ei ja antamaan aikaa. Kaikkea ei tarvitse tehdä tai saavuttaa heti. Odottaminen ja kärsivällisyys ovat tarpeellista treeniä kaltaiselleni innostujalle.

Innostus voi olla polttoainetta, mutta siinä on myös vaaran paikkansa. Pahan uupumuksen keskellä ei sitten innostakaan mikään.

Tunnistan itsessäni taipumuksen innostua ja hypätä ennakkoluulottomasti jatkojalostamaan hyviä ideoita töissä. Haalin liikaa kivaa tekemistä myös vapaa-ajalle. Tämän seurauksena kalenteri menee tukkoon ja perustyölle / kotona kotitöille jää liian vähän aikaa. Syntyy riittämätön olo, se kuormittaa.

Mikä estää lähtemästä jos et ole unelmatyössäsi?
Sähän ansaitset parempaa!

No aika moni asia...



Psykologinen turvallisuus vastalääkkeenä työpahoinvoinnille?

- Lupa olla oma itsensä
- Lupa tehdä virheitä ja epäonnistua
- Lupa näyttää haavoittuvuutta
- Välittäminen ja tunneilmaisu
- Myötätunto ja myötäinto
- Huomion kiinnittäminen hyvään epäkohtia peittelemättä

ELÄMÄNTARKOITUS EI OLE MINÄ.

Petri Tamminen, Musta vyö

Kiitos ja vinkvink!

Suorittajan mieli (Otava, 2022)
Tunteella Häpeä ja Kateus
(Otava, 2020)
Mielipäiväkirja podcast
Tunteella podcast

