

# Johtajuudessa uudistuminen

Tehyn johtamisen ja esimiestyön päivät 17.5.2018

Sosiaalipsykologi, työnohjaaja Kati Kärkkäinen

[www.katikarkkainen.fi](http://www.katikarkkainen.fi)

[kati@katikarkkainen.fi](mailto:kati@katikarkkainen.fi)

Esityksen kuvat: Pixabay

# Johtaja & uudistuminen



# Pomo-blues

(Positiivarien Ajatusten Aamiaisesta)

Jos myöhästyy aamulla, on huonona esimerkkinä; jos tulee ajoissa, vahtaa muita. Jos on alaisilleen ystävällinen, on mielistelijä; jos käyttäytyy pidättyvästi, on nirppanokka. Jos on kiinnostunut alaistensa työstä, on urkkija; jollei ole, ei pysy kärryillä. Jos kiittää, on imartelija; jos moittii, on ilkeä. Jos tekee ylitöitä, on olevinaan pyrkyri; jos lähtee kotiin ajallaan, ei välitä yhtiöstä. Jos pitää kiinni kannastaan, on jääräpää; jos joustaa, on häilyväinen. Jos on vanha, on kehäraakki; jos on nuori, on kokematon.

# Johtajan uudistumiskykyä ja -kyvyttömyyttä eri kanteilta katsottuna

+	-
joustava	selkärangaton, tuuliviiri
vakaa	jähmettynyt, urautunut
kuunteleva, inhimillinen	heikko
asiallinen	innoton
sopeutuva	nahjus
uudistaja	vauhottaja

Kuka olet?

Kerro jokin yksittäinen juttu, joka oli sinusta kiinnostava aamupäivällä.

Miten määrittyy sinulle luonteva ja ympäristöösi riittävä uudistumisen tahti ja tavat?

Mikä on tarkoituksenmukaista/  
/tarpeellista/hauskaa uudistumista?

Uudistuminen haraa osin  
tehdasasetuksiamme vastaan.



Aivot toisaalta urautuvat ja pysyttäytyvät totutussa:  
*havainnoin sen, mitä oletankin.*

Toisaalta esim.  
dopamiinihormoni palkitsee uuden informaation hakemisesta.

# Pois mukavuusalueelta?

Pohjautuu Kaisu Mälkin tutkimuksiin



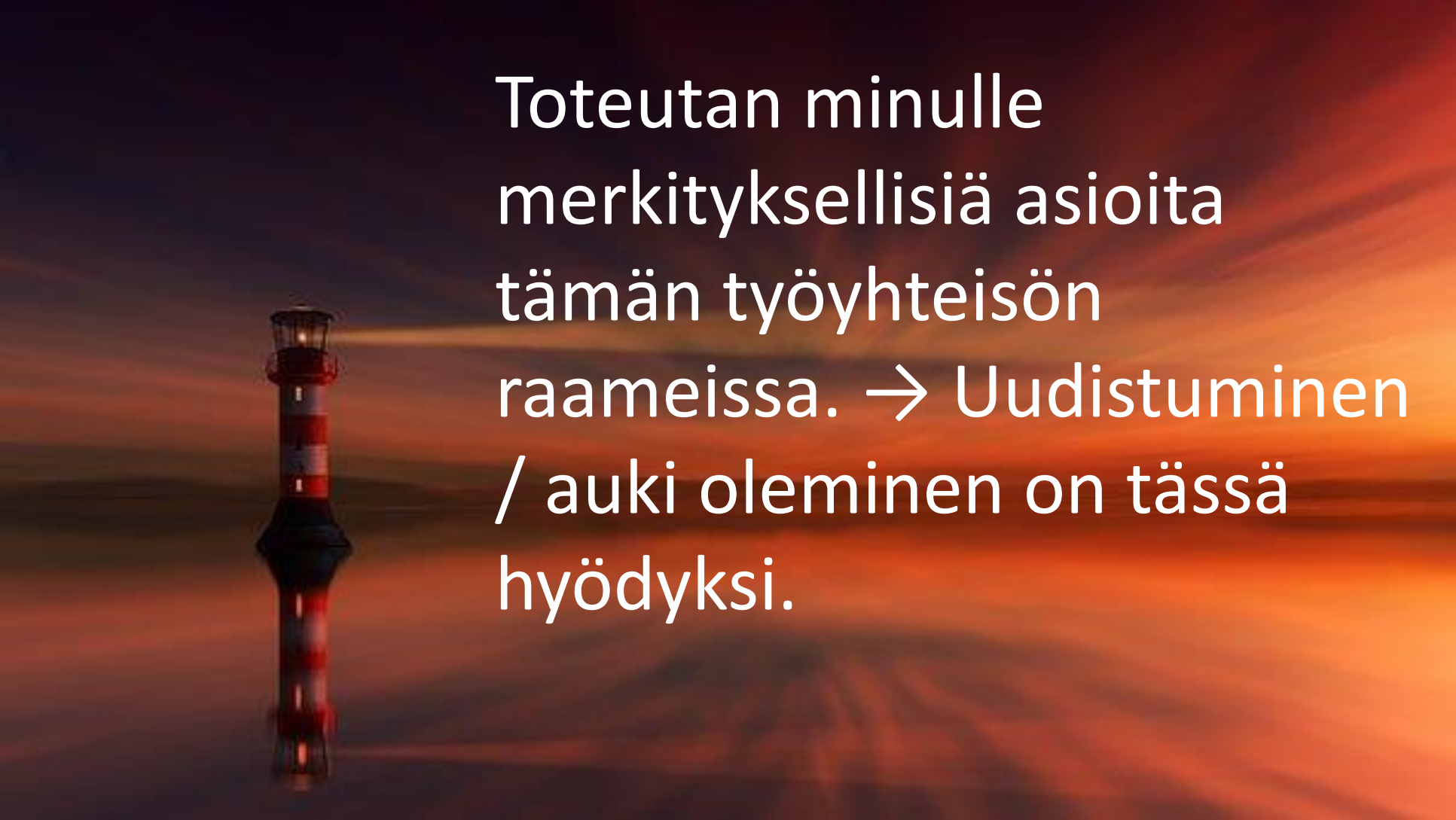


Uudistumisen lähtökohtana on  
keskeneräisyyden ja  
epätäydellisyyden myöntäminen.

Inhimillisyys on tietoisista altistumista epätäydellisyydelle ja tarvitsevuudelle. Se on rohkeaa luopumista paremmuudesta, tietämisestä ja kontrollista, antautumista ihmisyydelle, mahdollisuuksille ja hyvän lisäksi myös kivulle. Siksi sen äärelle uskaltautuminen on todellista vahvuutta eikä merkki heikkoudesta.

Kallio, Maaret (2017) Inhimillisiä kohtaamisia. Helsinki: WSOY.

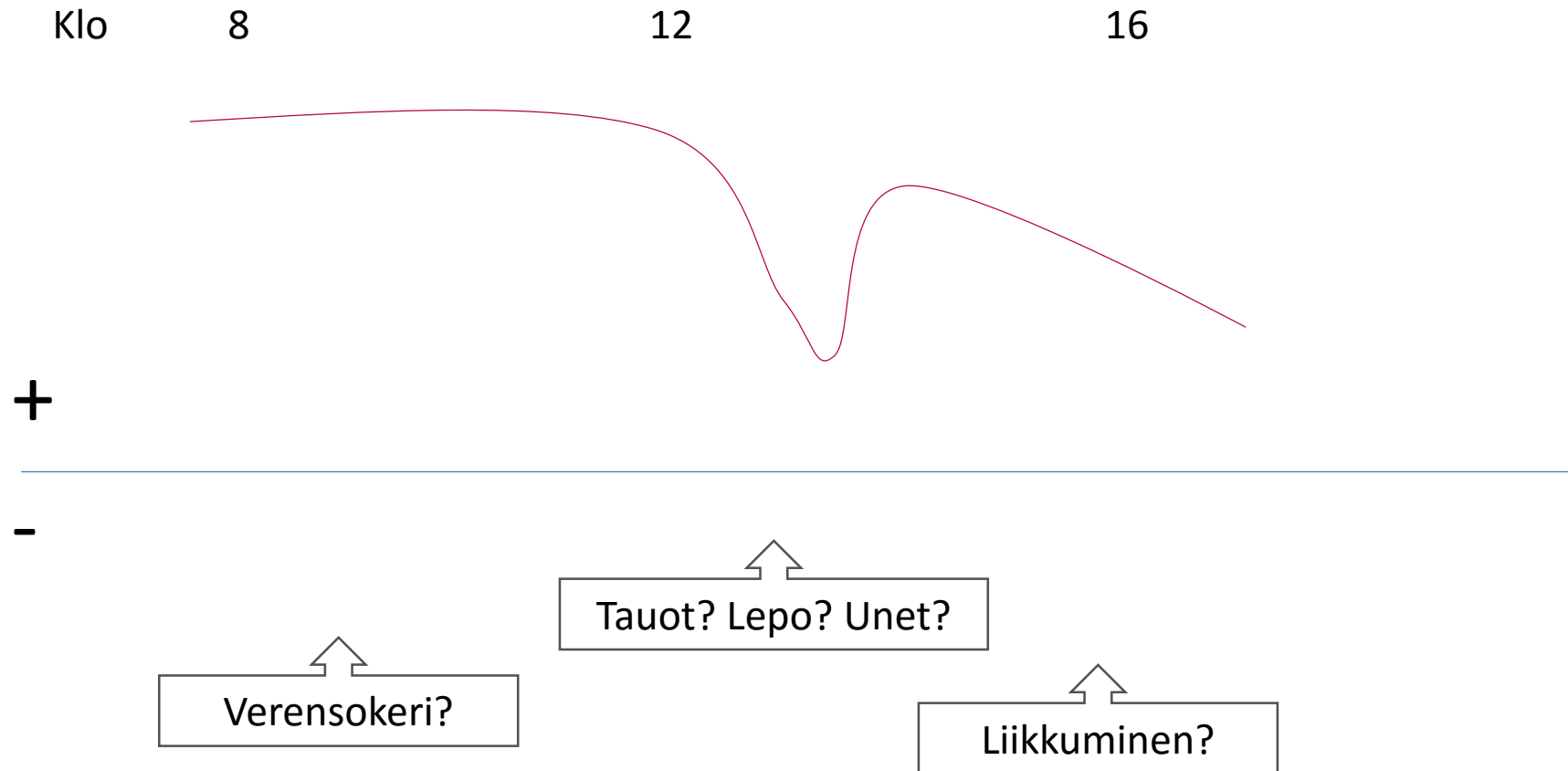
Uteliaisuuden valitseminen merkitsee haavoittuvaisuuden valitsemista, sillä se vaatii meitä hyväksymään epävarmuuden. Se ei aina ole ollut valinta: synnyimme uteliaina. Mutta ajan kuluessa opimme, että uteliaisuus, kuten haavoittuvaisuuskin, voi johtaa siihen, että meihin sattuu. Sen vuoksi alamme suojella itseämme – valitsemme varmuuden uteliaisuuden sijaan, haarniskan haavoittuvaisuuden sijaan ja tietämisen oppimisen sijaan. Sulkeutumisella on kuitenkin hintansa – hinta, jota harvemmin ajattelemme pyrkiessämme kauemmas kivusta. [...] On olemassa syvä yhteys – oikeastaan rakkaussuhde – uteliaisuuden ja täydellä sydämellä elämisen välillä. Miten voimme saada ahaa-elämyksiä, jos emme ole valmiita tutkimaan ja esittämään kysymyksiä?



Toteutan minulle  
merkityksellisiä asioita  
tämän työyhteisön  
raameissa. → Uudistuminen  
/ auki oleminen on tässä  
hyödyksi.

Hyvinvoivana on  
uudistumiskykyisimmillään.

# Työpäivän vireyssykli



# Suomalaisten top 7 palautumisen estäjät

Magnus Lönnqvist

- liian lyhyt yöuni
- pitkittynyt stressi
- liian kova liikunta liian myöhään illalla
- tietokoneella työskentely
- alkoholi (yli 2 annosta)
- sairastuminen
- huono kunto

# Kehon tarkistuslista

Miten olen tänään

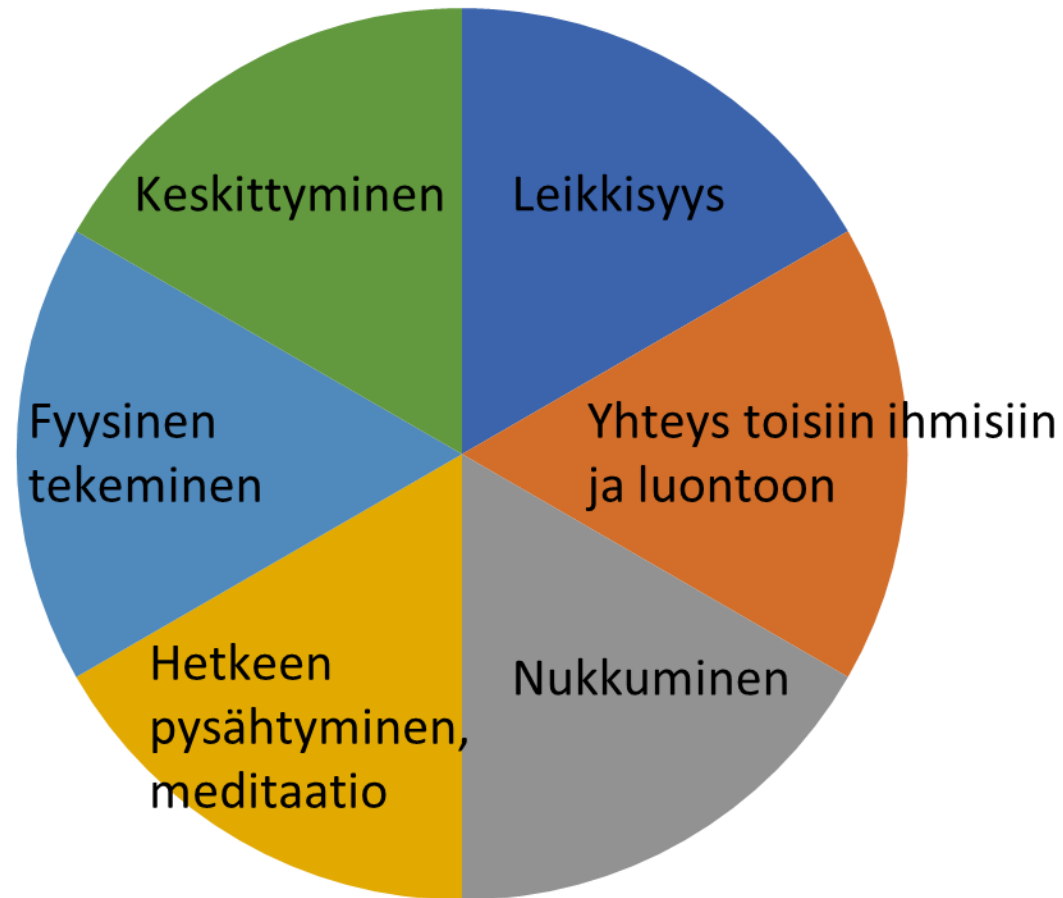
- syönyt?
- liikkunut?
- nukkunut?
- aktivoinut itseäni, tehnyt asioita?
- tavannut ihmisiä, joiden kanssa on hyvä olla?
- saanut läheisyyttä?
- pitänyt huolta tasapainoisuudesta (sopivasti erilaista olemista/tekemistä, ei minkään liika- tai väärinkäyttöä)?

Entä juuri nyt:

- miten hengitän?
- miltä eri puolilla kehoani tuntuu?



# Hyvinvoinnin lautasmalli



Muokattuna Siegel, Daniel J. (2012) Pocket guide to interpersonal neurobiology. An integrative handbook of the mind. New York: W. W. Norton.

Uudistuminen on uusin  
tavoin näkemistä. Siihen  
tarvitaan tilaa ja toisia.

Luovuus on uusien ajatusten ajattelemista. Asioiden tekemistä aiemmasta tai totutusta poikkeavalla tavalla.

Tuominen, Saku ja Koski, Jussi T. (2007) Kuinka ideat syntyvät? Luovan ajattelun käsikirja. Helsinki: WSOY.

Milloin ja miten minulle syntyy tuoreita ajatuksia?

Mikä auttaa minua katsomaan arkisia asioita toisista näkökulmista?



# Tuoreita ajatuksia/oivalluksia

kun

- riittävästi pohjatietoa asiasta
- tietoinen ”kärpäspaperin” asettaminen
- väljä kalenterointi
- tarkoituksenmukainen vireystila
- välissä muilla taajuuksilla oleminen/tekeminen
- ajatusten pallottelu toisten kanssa

Keneltä ja miten uskallan ottaa vastaan  
näkemyksiä?

Millaisia palautteen antamisen tiloja  
rohkenen avata?

# Yhdessä ajattelu on huima juttu

- aidossa dialogissa syntyy jotain tuoretta – jotain, mitä kukaan osapuolista ei olisi voinut ennakoida
- edellytyksenä psyykkinen turvallisuus: saa olla keskeneräinen ihmisenä ja ajatuksineen

Kuuntelijan huomio määrittää kertojan  
ajattelun laatua.

Nancy Kline

Välillä uudistumisessa  
auttaa suunnittelu.



# Mitä haluan, miten pääsen sitä kohti?

- **Unelmoi:** Millaista olisi, kun asiat olisivat niin hyvin kuin ne voisivat olla?
- Millaisia pieniä, konkreettisia askelia voin ottaa tämän eteen? Mikä olisi ensimmäinen askel ja mihin mennessä sen otan?
- (Miten innostan muita olemaan mukana?)
- Kuka ja mikä minua matkallani tätä kohti tukee ja energisoi?

