

Tehy

Varhaiskasvatuksen opintopäivä

6.9.2019

Ilo onnistua yhdessä

Saara Remes



Mistä puhun teille tänään?



Miten minä voin
vaikuttaa siihen,
että meillä kaikilla
on hyvä työpäivä?

Lupaus

- 1 Oivallus / nenä
- 1 Käytännön vinkki, jonka voit toteuttaa vaikka heti

Millainen on hyvä
työpäivä?



Mitkä vahvuutesi
auttavat sinua
tekemään
huonosta
päivästä hyvän?



Mitä resilienssi on?

Resilienssi on...

- ❖ päivittäisen elämän taitoa
- ❖ mielen joustavuutta
- ❖ sitkeyttä ja muuntautumiskykyä
- ❖ kykyä sopeutua tilanteeseen
- ❖ selvitä jatkuvista muutoksista tai vaikeuksista ilman, että stressaantuu tai lamaantuu
- ❖?



Latinaksi: *resilire*= kyky ponnahtaa takaisin

Konfliktit ja eripura
syövät arvokasta aivokapasiteettia ja
ovat yksi pahimmista aikavarkaista.

Konfliktit aiheuttavat mittaamattoman
määrän inhimillistä kärsimystä ja mielipahaa.

Eikä kukaan tiedä tarkkaan, kuinka
paljon välittömiä ja välillisiä
kustannuksia ne aiheuttavat ...

Muutamia lukuja...

-lähde Esener-2 2014

50 – 60 %

menetetyistä työpäivistä voidaan katsoa aiheutuvaksi **stressistä ja psykososiaalisista** syistä.

2 000 €

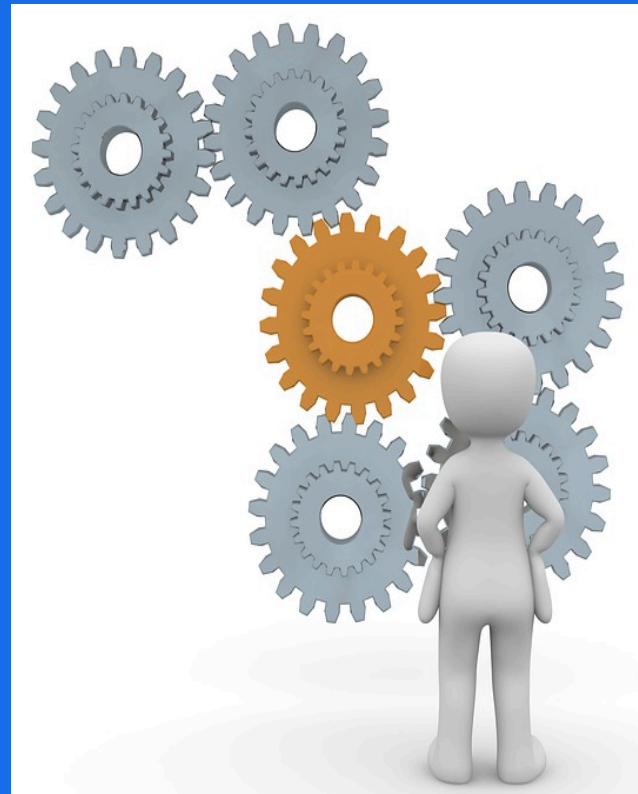
Stressistä ja psykososiaalisista syistä aiheutuva kustannus **menetettyinä työpäivinä** vuodessa per henkilö

200 henkilöä

HENKILÖSTÖMÄÄRÄ
ESIMERKKIYRITYKSESSÄ

400 000 €

Arvio: **pelkästään stressistä ja psykososiaalisista** syistä aiheutuvat kustannukset yrityksessä/vuosi

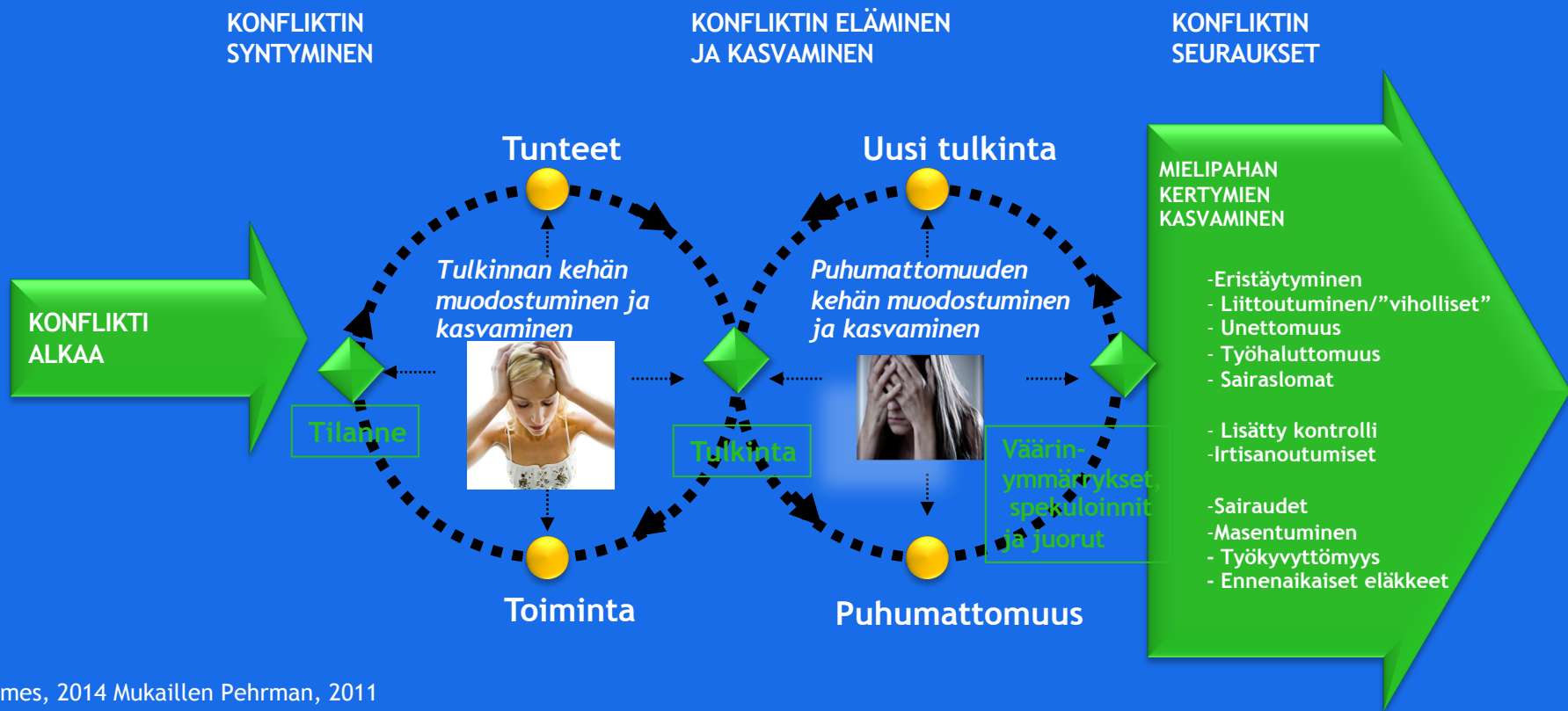


Case:
“Sehän on ihan
selvä narsisti...”

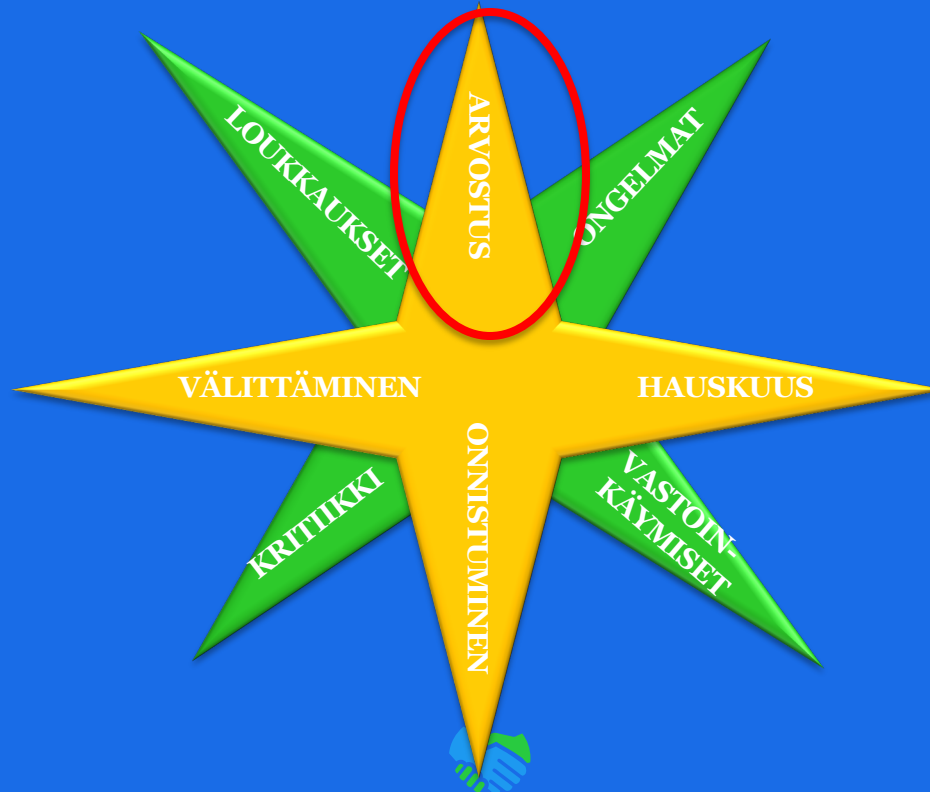


TUNTEITA JA TULKINTAA.....

Konfliktin syntyminen, kasvaminen ja seuraukset työyhteisössä



Työpaikan ilmapiirin ja ihmisen hyvinvoinnin kannalta on ratkaisevaa, miten asioita käsitellään



(Lähde: Furman, Ahola; 2002)

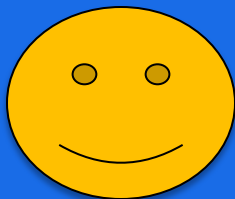
n. 10 %

n.90 %

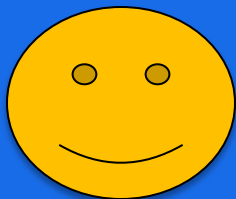


MITÄ KAIKKI IHMISET HALUAVAT?

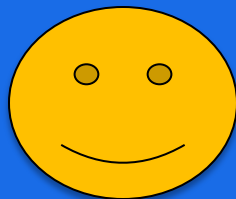
”SEITSEMÄN KOHDAN SALAISUUS”



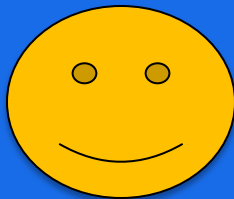
KIINNOSTUS



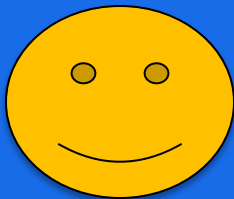
YMMÄRRYS



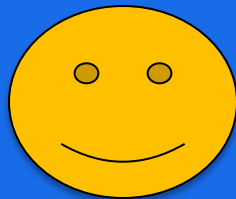
ARVOSTUS



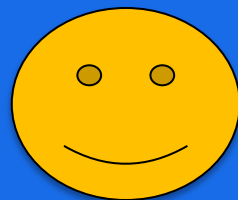
REILUUS



HALLINTA



EDISTYMINEN



MIELEKKYYS

Palautteen maaginen voima

Kerro henkilölle

1. Mitä hän teki/toimi?
2. Millaisen tunteen teko herätti sinussa?
3. Miksi asia on tärkeä (tarve, joka tyydyttyi)?
 - Asiaperustelut
 - Linkitys ”tarvepalleroihin”



KIITOS!

Anna kritiikkiä rakentavasti

Kerro henkilölle

1. Mitä hän **teki/toimi**?
2. Millaisen **tunteen** teko herätti sinussa?
 - Joskus tunteen kertominen ei ole luontevaa. Kuvaa silloin esim. olosuhteita.
 - Älä koskaan anna kritiikkiä toisen ihmisen persoonasta: esim. "sinä olet tosi ärsyttävä..."
3. Miksi asia on tärkeä (**tarve**, joka tyydyttyi)?
 - Asiaperustelut (vaikutamme järkeen/ "ratsastajaan")
 - Linkitys "tarvepalleroihin" (vaikutamme tunteisiin/ "elefanttiin")



4. Toive, miten asian tulisi olla/ miten toivot hänen toimivan jatkossa.
SEURANTA!

Kysy ja kuuntele mitä henkilö itse kertoo

Onnistumisen kaava...?

(**Geenit**+ **Hankitut ominaisuudet**) x **Asenne**

Henkilö A: (9+9) x 4 = 72

Henkilö B: (6+6) x 9 = 108

Henkilö C: (4+4) x 9 = 72

Asenne ratkaisee!

- Positiivinen asenne työkavereihin, työnantajaan, asiakkaisiin...
- Hyvä ammattilainen kestää myös takaiskuja ja ottaa niistä opiksi
- Hyvä työkaveri ottaa asiat puheeksi asianosaisten kanssa

Asenteen voi itse valita.

*”Jos kohtelet toista
sellaisena kuin hän on,
hän pysyykin sellaisena.*

*Jos kohtelet häntä niin kuin hän olisi se,
joka hänen pitäisi olla ja
joka hän voisi olla,
hänenstä tulee suurempi ja parempi ihminen.”*

-Goethe



Saara Remes

KM, psykoterapeutti
valmentaja, sovittelija

050-55 55 430

saara.remes@saararemes.fi