Voiman lähteet

Työn voimavarojen ABC (TTL)

- Arkipäivän esimerkkejä ylikuormittumisesta



Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä



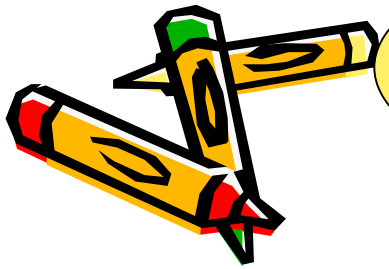
Jos useimmiten tuntusi tältä

Mulla on nää puutteet mutta
On mulla vahvojakin puolia

Mikäs nyt aina täydellistä olisi mut silti on hyvä olla

Ongelma ei ole päätepiste vaan vaihe, josta otan uuden suunnan

Eihän sitä aina voi onnistua. Joskus asiat ovat epävarmoja



Kyllä mä kaikenlaista muutakin touhuun

Omat voimavarani

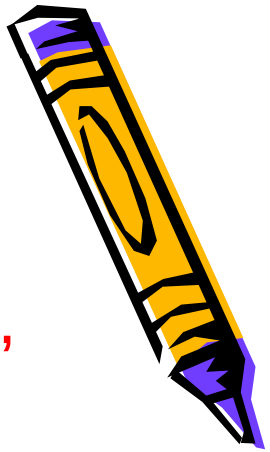
Fysiikka, psyyke ja sosiaalisuus



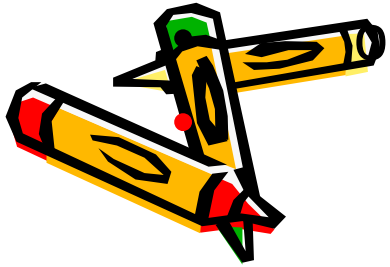




Kuulutko riskiryhmään ?

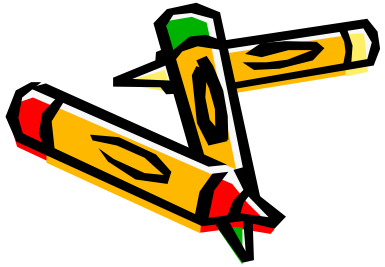


- Voitko joskus myöntää, että nyt et ehdi, pysty, jaksa, osaa tai hallitse asioita. Pystytkö silloin luopumaan jostain ?
- Pystytkö työssäsi toteuttamaan riittävästi sinulle tärkeitä asioita ?
- Jaksatko, ehditkö muutakin kuin työntekoa?
- Tunnistatko ja kunnioitatko omia inhimillisiä rajoja?
- Hyväksytkö oman vireesi vaihtelun etenkin silloin, kun muilla elämänalueilla on vaikeaa?
- Jos vastauksesi ovat kielteisiä, venytät liikaa omasta selkänahastasi



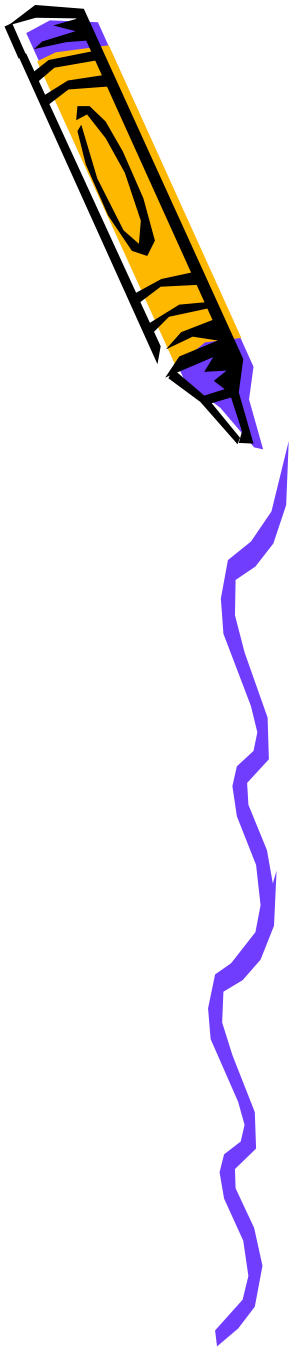
Mitäs tässä voi tehdä?

- Mikä on riittävän hyvää ja paljon ?
- Kuuntele itseäsi
- Varaa itsellesi riittävästi muuta elämää.
- Pohdi arvojasi, mikä on tärkeätä ja tuottaa tyydytystä.
- Pidä kiinni ammatillisuudestasi.
- Puhu tuntemuksistasi muille.



Mitä esimies voi tehdä, jotta ei ylikuormituta ?

- Esimiehenkin vireys ja jaksaminen tärkeätä
- Tavoitteiden suuntaaminen perustehtävään
- Arvostuksen, tuen, ohjauksen ja palautteen antaminen
- Työntekijöiden inhimillisyyden ja elämäntilanteiden hyväksyminen.
- Uskallus tarttua ongelmiin heti ja käsitellä ristiriitoja yhteisössä
- Tiedon välittäminen ja vuorovaikutuksesta huolehtiminen
- Valmius uudelleen arvioida asioita

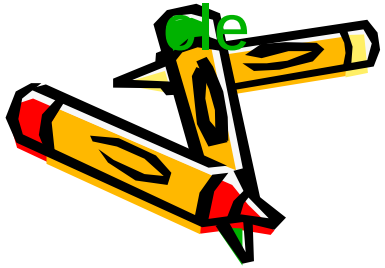




Työtovereiden mahdollisuudet tukea toistensa voimavaroja

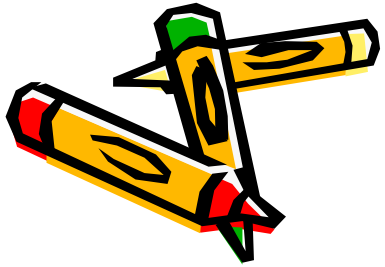


- Vastuun ottaminen siitä, miten käyttäytyy työyhteisössä
- Pääpaino kommunikaatiossa on työn päämäärien edistämisessä
- Erilaisuuden hyväksyminen samalla kun suostutaan yhteistyöhön ja hyväksytään työpaikan säännöt
- Avoimuus työtehtäviin liittyvissä asioissa
- Työtovereiden kunnioitus ja luottamuksen ylläpito
- Työssä ei ole kemioita eihän se mikään avioliitto



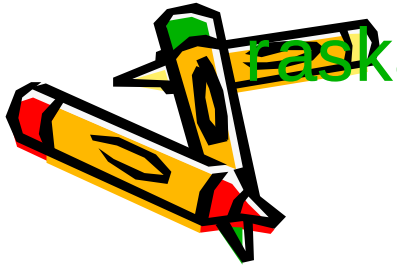
Jos työtoverisi on uupunut

- Älä eristä häntä vaan pyri jututtamaan usein
- Kysy hänen vointiaan
- Kerro hienotunteisesti, miltä hänen vointinsa sinusta näyttää
- Kuvaa omia kokemuksiasi ja tuntemuksiasi.
- Älä loukkaannu, jos työtoverisi ei suhtaudu yritykseesi myönteisesti
- Älä yritä ottaa vastuuta ystävästäsi tai järjestää hänen tilannettaan hänen puolestaan
- Herättele keskustelua työyhteisön asioista yhteisissä tilaisuuksissa



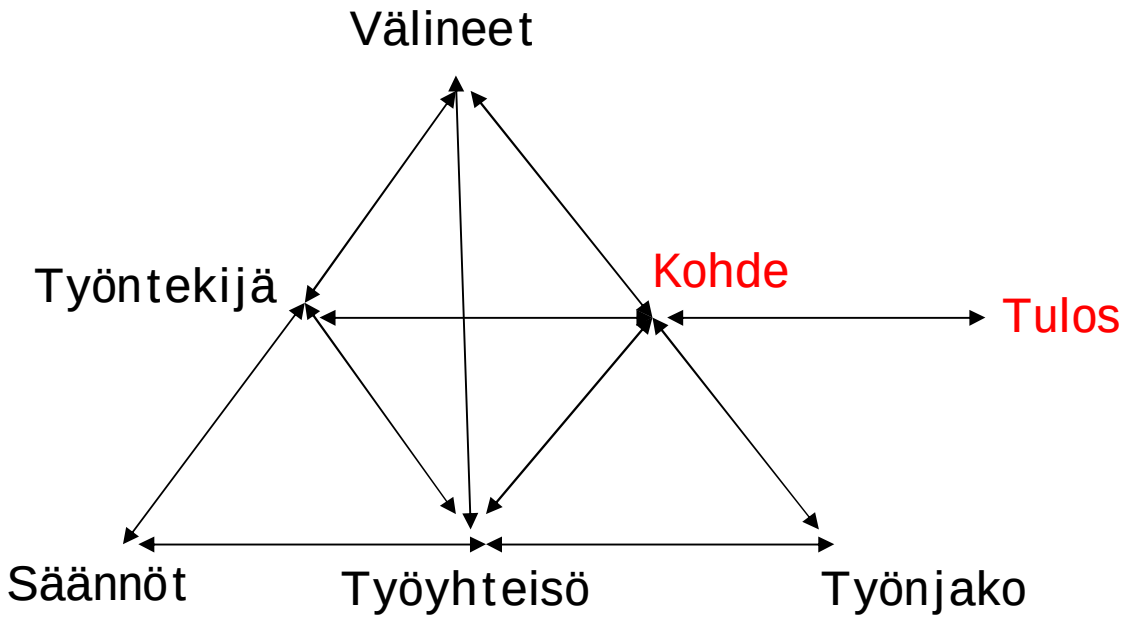
Entäs jos esimies uupuu

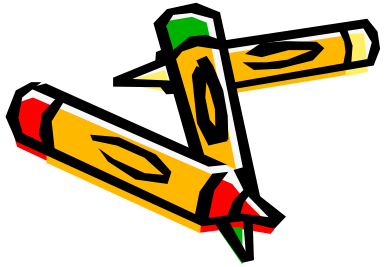
- Samat asiat pätevät kuin edellä – esimieskin on ihminen
- Kielteiset vaikutukset leviävät työyhteisöön
- Uupunut esimies ei jaksa paneutua henkilöjohtamiseen vaan keskittyy välttämättömimpään, paniikkivaihde
- Ajattelu urautuu, vaihtoehtojen puute
- Päättäminen, suunnittelu ja yhteistyö on raskasta



TYÖ TOIMINTAJÄRJETELMÄNÄ

- Työn kohteessa voi tapahtua muutos





Ei tää onnistu enää, mitä mä teen, mulla ei oo keinoja

Työhyvinvointi ja sujuva työ

Parasta olisi pystyä ennakoimaan

