

Tutkintomestarit ry:n aamukahvit

Pe 30.9. klo 8:00

Tervetuloa Tutkintomestarit ry:n aamukahveille perjantaina 30.9. klo 8:00 alkaen kuulemaan

- **miten omaa resilienssiään ja hyvinvointiaan voi vahvistaa haastavina aikoina.**

Aamukahveilla teemana on yksilön resilienssi ja hyvinvointi. Koska aikaa on rajoitetusti, voit osallistujille jaettavan ennakkomateriaalin avulla jo etukäteen tutustua yksilön resilienssin käsitteeseen ja pohtia, millaiset muutosmuskelit sinulla itselläsi on.

Syksyn ensimmäisillä aamukahveilla puhujana on Kati Varis:

[Kati Varis | LinkedIn](#)

Kati Varis

Yrittäjä, Varis Coaching | TkL ,työpsykologia |
KTM | Opettaja AmO | Psyykkisen valmennuksen
opiskelija | Tulevaisuusagentti, Resilienssivalmentaja

- ❖ Olen inhimillisen työelämän ja mielen hyvinvoinnin puolestapuhuja ja kiinnostunut siitä, miten organisaatioita johdetaan inhimillisesti, joustavasti ja uudistumiskyvykkäästi, yksilön hyvinvointia kunnioittaen.
- ❖ Minulla on monipuolinen koulutustausta ja 20+ vuoden kokemus HR/HRD-/konsultointi-/opetus-tehtävistä, mm. esihenkilötyön kehittäminen, työhyvinvointi, perheystävällisyyden ja moninaisuuden johtaminen, muutosjohtaminen, osaamisen kehittäminen, HR-strategiatyö.



variscoaching.fi



kati@variscoaching.fi



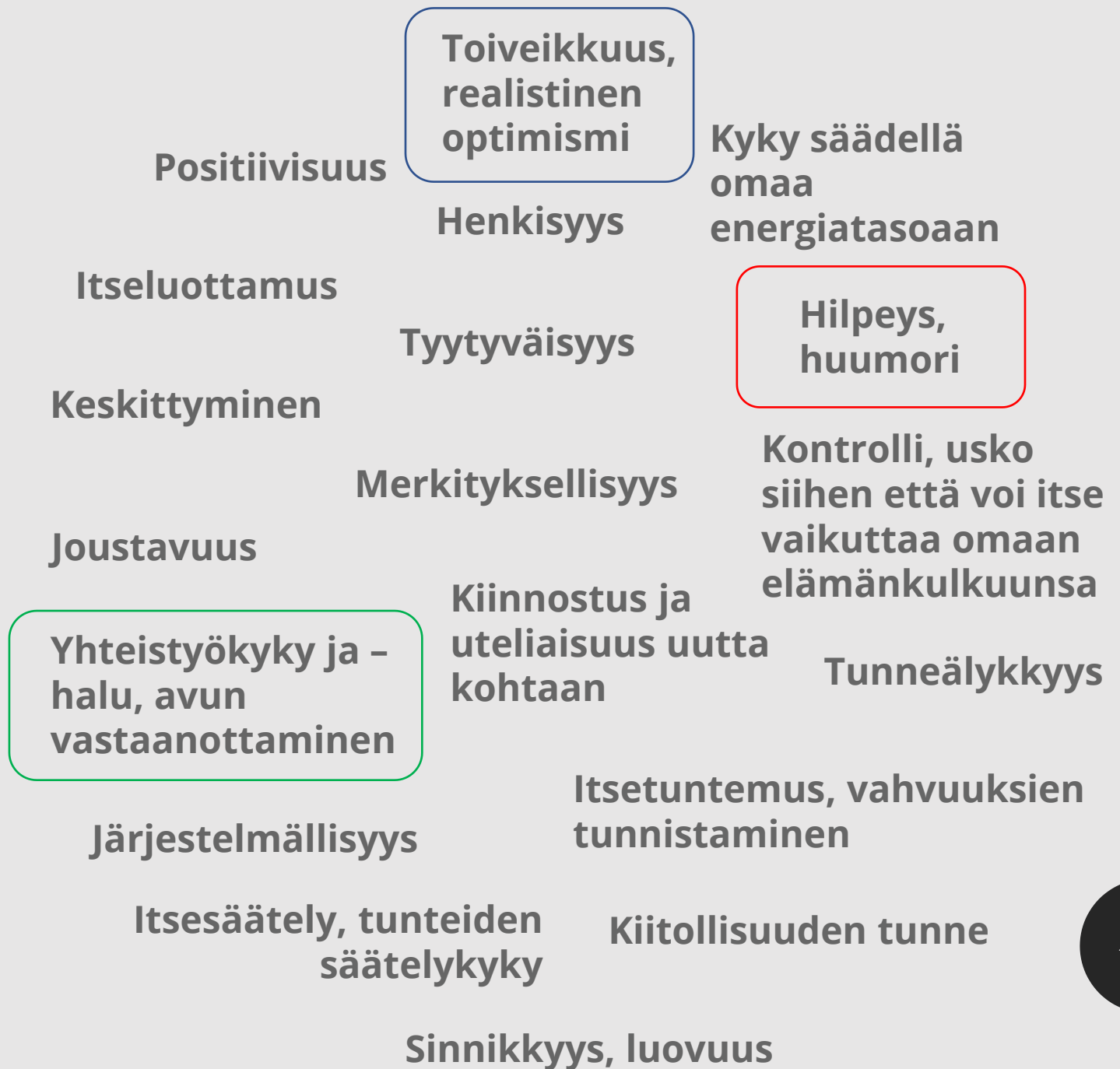
Mitä resilienssillä tarkoitetaan?



- Resilienssi viittaa kykyyn ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä toimintakykyiseksi
- Yksilön resilienssi vs. organisaation resilienssi
 - Yksilön resilienssi tarkoittaa voimavaroja, taitoja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät terveyttä ja hyvinvointia ja elämässä menestymistä, ja kykyä samalla käsitellä ja sopeutua haastaviin tilanteisiin ja erilaisiin häiriöihin ja "ponnahtaa niistä takaisin" → näyttäytyy siinä, kuinka nopeasti koettu tyytyväisyys elämään palaa
 - Organisaation resilienssillä tarkoitetaan työpaikan taitoa, joka auttaa sitä selviytymään toimintaympäristön muutoksista (isot /arjen haasteet, myönteiset muutokset) ja pysymään elinvoimaisena olosuhteiden epävarmuuksista huolimatta → tavoitteena joustavuus ja uudistumiskyky, kasvanut muutosten sietokyky
- Ihmisillä on erilaisia tapoja suhtautua muutoksen aikaan saamiin muutoksiin: Märehtiminen- Vältteleminen - Kohtaaminen

Mitä ovat resilientin yksilön piirteet?

Myönteisellä ajattelulla ja itsensä
ymmärtämisellä on merkitystä!



Rakennuspalikat yksilön resilienssin kehittämiseen



 RESILIENCE ALLIANCE

1

Itsesi rauhoittaminen

2

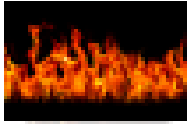
Strategian valitseminen

3

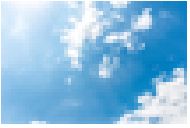
Ongelmien ratkaiseminen

4

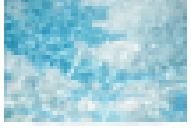
Energian säätteleminen



Fyysinen



Psyykinen



Emotionaalinen



Henkinen

Hyvinvointi haastavina aikoina



- Jokaisen meistä on huolehdittava myös omasta hyvinvoinnista haastavina aikoina tai niihin varautuessa
 - Johda ja suunnittele omaa arkityötäsi
 - Vähennä keskeytyksiä
 - Huolehdi yhteydestä ja yhteistyöstä
 - Panosta palautumiseen ja uneen
 - Vaihda vapaalle, lomaile rauhassa!



Millaiset muutosmuskelit sinulla on?



- **Muutosmuskelit** auttavat sinua ratkaisemaan ongelmia eri tavoin.
- Kaikilla on muutosmuskelit, toisilla ne ovat vahvempia kuin toisilla.
- Heikompien muskeleiden käyttö vaatii enemmän energiaa.
- Muskeleita voi kehittää, toistuva harjoittelu on parasta.
- Muskelit kehittyvät haasteiden ja niistä palautumisen kautta.





HARJOITUS:

Omien muutos- muskeleiden arvioiminen



- Aivan samoin kuin voit arvioida omaa fyysistä kuntoasi, voit myös arvioida omien muutosmuskeleidesi vahvuutta.
- Yksi tapa tehdä tämä on arvioida ao. otsikoiden alla olevia kysymyksiä:
 - ❖ Positiivisuus
 - ❖ Itseluottamus
 - ❖ Keskittyneisyys
 - ❖ Joustavuus
 - ❖ Yhteistyö
 - ❖ Järjestelmällisyys
 - ❖ Proaktiivisuus
- Mieti, millä tavoin ajattelet ja tunnet, kun odottamattomasti tapahtuu jotain mielestäsi haastavaa.
- Voit halutessasi myös kysyä ystäviltäsi tai perheenjäseniltäsi, kuinka he arvioisivat sinua näiden kysymysten avulla.



Positiivisuus

Itseluottamus

Keskittyneisyys

Joustavuus

Yhteistyö

Järjestelmällisyys

Proaktiivisuus

Heikot muskelit

Onko sinulla tapana murehtia ja keskittyä asioihin, jotka ovat menneet huonosti VAI...

Epäiletkö yleensä kykyäsi selvitä tilanteista VAI...

Haluatko yleensä hoitaa kaikki asiat kerralla VAI...

Pidätkö tiukasti kiinni tutuista toimintatavoista ja ratkaisuista VAI...

Yritätkö yleensä ratkaista haasteen yksin VAI...

Valitsetko yleensä sillä hetkellä helpoimman toimintatavan VAI...

Oletko turvallisuushakuinen ja välttelet yleensä riskin ottamista VAI...

Vahvat muskelit

... oletko yleensä toiveikas ja keskityt asioiden valoisaan puoleen?

... uskotko useimmiten, että pystyt vastaamaan haasteisiin tehokkaalla tavalla?

... pyritkö ensin tunnistamaan, mitkä ovat tärkeimmät keskittymistäsi vaativat asiat?

... keksitkö useita uusia ideoita, kuinka haastetta voisi lähestyä?

... pyritkö löytämään avuksesi muita ihmisiä?

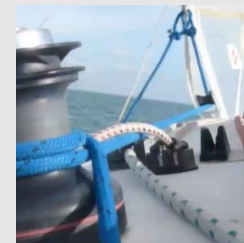
... luotko ensin suunnitelman ja pyrit pysymään siinä vaikka tuntuisi hankalaltakin?

...pyritkö yleensä aina kokeilemaan asioita, vaikka et ole varma onnistumisesta?

Miten resilienssiä voi oppia ja vahvistaa?

Palautumiskyvyn vaihtelu eri ihmisillä näyttäisi liittyvän enemmän oppimishistoriaan ja elämäkokemuksiin kuin perittyyn luonteen vahvuuteen. Taitojaan voi kehittää myös aikuisena!

- **Tutustu harjoitustapoihin resilienssin vahvistamiseksi:**
 - Kehitä säännöllinen harjoituskäytäntö, käytä tarvittaessa coachausapua
 - Käytä jokapäiväisiä haasteita - vaikkapa liikenteessä - harjoitusalueena
 - Löydä oma ”resilienssipunttitalisi”, kokeile rohkeasti uusia asioita
 - Keskity tietoisesti hyvään ja itsesi vahvistamiseen, mutta hyväksy myös se, että elämään kuuluu niin iloa kuin surua.
- **Pohdi, millä tavoilla haluat kehittää itseäsi ja ominaisuuksiasi:** *Valitse esimerkiksi muutosmuskeleista yksi tai kaksi, joita haluat kehittää. *Määrittele toimenpiteet. *Pyydä tukea muilta. *Etene sopivasti, hitaasti ja tasaisesti





Hei, olen Kati, Varis Coachingin perustaja

Rakennetaan yhdessä siltaa kohti inhimillistä työelämää

Tutustu kotisivuihini ja ota yhteyttä niin kerron lisää!

→ OTA YHTEYTTÄ

kati@variscoaching.fi

P: 040 7725906

Kiitos!

Ole rohkeasti yhteydessä, jos haluat jutella lisää resilienssiin liittyvistä teemoista esim.

- Asiantuntijatyön erityispiirteet ja resilienssi
- Esihenkilön rooli tiimin resilienssin ja hyvinvoinnin johtamisessa
- Resilientti kriisijohtaminen