

Opettaja itsensä johtajana

11.1.2022

Erika Jääskeläinen, erika.jaaskelainen@oulu.fi

Psyk el, tutkija, mindfulness -ohjaaja

Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö, Oulun
yliopisto; Psykiatrian klinikka, OYS; Oulun
Psykiatriakeskus



Itsensä johtaminen on...

- kaiken johtamisen perusta
- sitä että pystyy asettamaan realistisia tavoitteita ja pyrkii niihin
- aktiivista, päämäärätietoista ja jatkuvaa toimintaa, joka tähtää oman hyvinvoinnin ja elämälaadun kohentamiseen



Itsensä johtaminen-määritelmiä

- *Motivaatioon ja tahtoon perustuvaa, tavoitteisiin pyrkivää omien ajatusten ja käytöksen ”johtamista”* (Neck ja Manz 2013)
- *omasta työkyvystä, jaksamisesta, motivaatiosta sekä omasta osaamisesta ja jatkuvasta kehittämisestä huolehtimista* (Paasivaara 2009)



Mihin itsensä johtaminen perustuu?

- *Itsetuntemukseen*, oman persoonan, mielen/ajattelun, käyttäytymisen tuntemukseen
- *Itseluottamukseen*, kykenee itse avaamaan mahdollisuudet ja asettamaan rajat omalle työlleen, tietää mihin ja miksi on matkalla
- *motivaatioon*
- *oppimiseen*
- *tiedostamiseen*



Voit kirjoittaa
chattiin tai
avata mikin:

*Millaisia keinoja sinulla
on itsesi johtamiseen?*

Miten johdat itseäsi?

Oleellisia (hyvän) itsensäjohtajan toiminta- ja ajattelutapoja

- **Tavoitteiden** asettaminen ja niihin pyrkiminen
- Tarvittaessa **motivaation** hakeminen (jos sisäistä motivaatiota ei tehtävään liittyen löydy)
- **Itsensä havainnointi**
- **Itsetuntemuksen** kehittäminen
- **Mielikuvaharjoittelu**
- Itsensä **palkitseminen**
- Omien uskomusten ja oletusten arviointi (**sisäinen puhe**)
- Toimivien **työkalujen ja koulutuksen** hankinta

1. I establish specific goals for my own performance (*self-goal setting*).
2. I make a point to keep track of how well I'm doing at work (*self-observation*).
3. I work toward specific goals I have set for myself (*self-goal setting*).
4. I visualize myself successfully performing a task before I do it (*visualizing successful performance*).
5. Sometimes I picture in my mind a successful performance before I actually do a task (*visualizing performance*).
6. When I have successfully completed a task, I often reward myself with something I like (*self-reward*).
7. Sometimes I talk to myself (out loud or in my head) to work through difficult situations (*evaluating beliefs and assumptions*).
8. I try to mentally evaluate the accuracy of my own beliefs about situations I am having problems with (*self-talk*).
9. I think about my own beliefs and assumptions whenever I encounter a difficult situation (*evaluating beliefs and assumptions*).

Itsensä johtaminen =
Motivaatioon ja tahtoon perustuvaa,
tavoitteisiin pyrkivää
omien ajatusten ja käytöksen johtamista

Motivaatio

Arvot ja
tavoitteet

Tunteet ja
niiden
hallinta

Itsetuntemus

Oppiminen ja
käyttäytymisen
muokkaus

Hyvinvoiva ihminen



Mitä on motivaatio?

- on yksilöllistä ja tilannesidonnaista
- liittyy tunteisiin, on tunneasia (ei järkiasia)
- liittyy myös itseluottamukseen, pystyvyyden tunteeseen
- Siihen vaikuttaa mm. persoona, elämäntapahtumat, arvot, tavoitteet, vireys, hyvinvointi ja jaksaminen
- Siihen vaikuttaa myös **perustarpeiden ja turvallisuuden täytyminen**
- Sisäinen vs. ulkoinen motivaatio



Mitä jos ei oikein innosta?

Motivaation virittelyä

- **Mitä arvostat, mitä tarvitset, mitä tavoittelet?**
 - Mitä hyvää toivot itsellesi?
- **Palastele tavoitteet** sopivan kokoisiksi, raskaina aikoina pienemmiksi kuin muulloin.
- Ajattele tavoitteen saavuttamisen jälkeistä **palkintoa**.
- **Kiitä ja kehu itseäsi** tavoitteen saavuttamisesta. Kerro, jaa se muiden kanssa.
- Mieti miten tekemisesi ja tavoitteesi saavuttaminen hyödyttää muita ihmisiä? - **Merkityksellisyys**
- Hakeudu **innostavien ja myönteisten** ihmisten seuraan.



Hyvinvoivana on helpompi motivoitua

- Mieti miten voisit pitää huolta itsestäsi?
- Perusasiat: liiku, nuku, syö hyvin, pidä huolta vuorokausirytmistä, ole yhteydessä ystäviin
- Rajaa työaika ja vapaa-aika.
- Etätyössä: Onko mahdollista rajata myös aluetta työskentelylle, muu koti vapaata aluetta?
- Kehu, kannusta ja kiitä itseäsi. Muistele saavutuksiasi ja onnistumisesi tähän saakka, isoja tai pieniä.
- Mikä olisi sinulle mieluisaa ja virkistävää vastapainoa työlle?
- Ulkoilu ja luonto, mielekäs tekeminen ja myös vain oleminen

Omat arvot ja tavoitteet

- Mitkä ovat arvoni?
- Toiminko omien arvojeni mukaan?
- Toiminko niin että voin saavuttaa tavoitteeni?
- Mihin pyrin elämässä?
- Missä haluaisin olla 5 vuoden, entä 10 vuoden kuluttua?



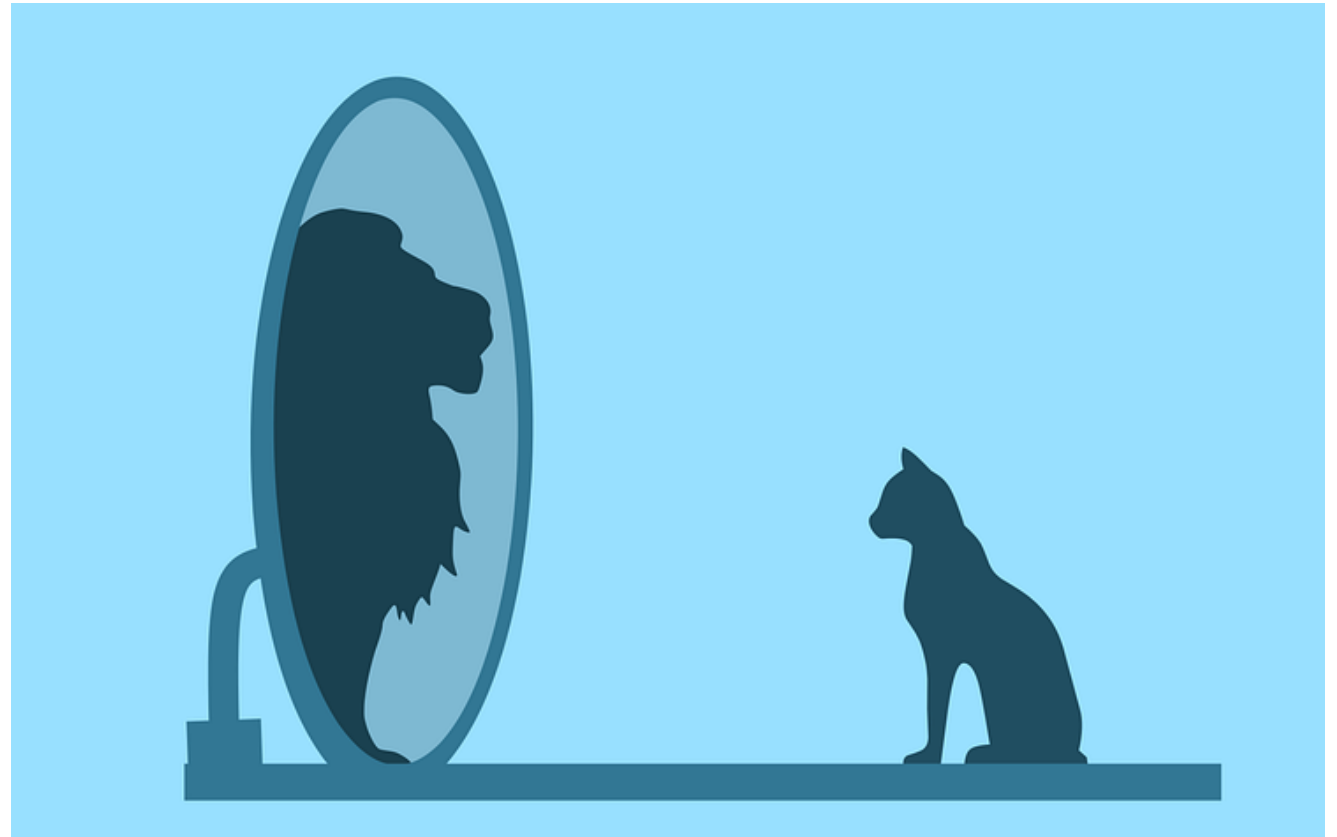


Mitä minä haluan?
Mitä minä tarvitsen?



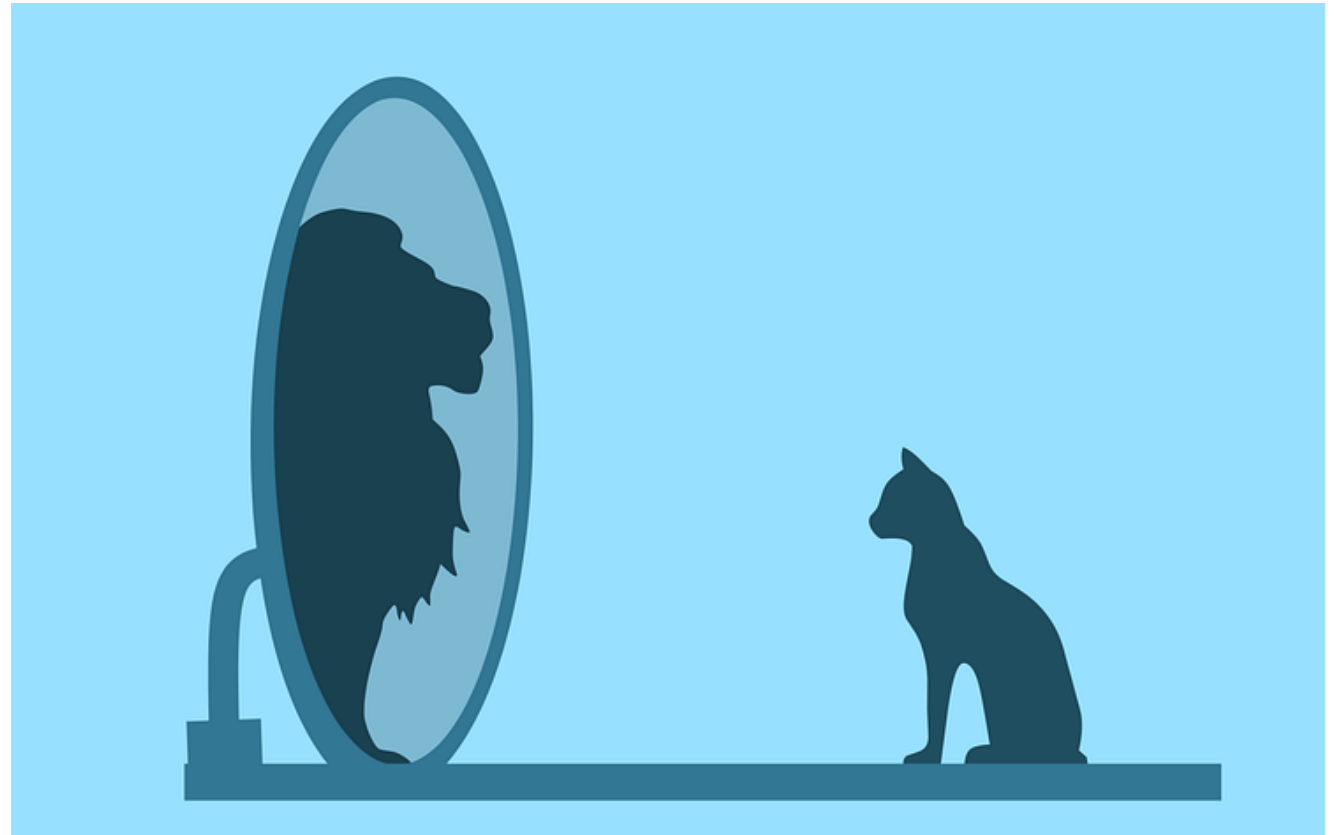
Itself-reflection, self-perception and self-awareness

- Itself-reflection:
 - own actions, their foundations and consequences self-evaluation and examination
 - Way of knowing one's own beliefs and through that to change them
-
- Who am I?
 - What kind of person am I?
 - How have I developed like this? Did I find any childhood and life events, certain experiences, education, relationships, things that have shaped my way of thinking and acting?
 - How does my personality come up in relationships with other people?



Itsetuntemuksesta oman toiminnan muokkaamiseen

- Mitkä ovat heikkouteni, miten voin niitä kehittää?
- Mitkä ovat vahvuuteni, miten voin niitä hyödyntää?
- Miten reagoin ja käyttäydyn? Mitä käyttäytymiseni saa aikaan muissa ja minussa?
- Miten olen aiemmin selvinnyt vaikeista tilanteista?
- Onko toimintatavoissani jotain mikä ei vie asioita ja minua eteenpäin? Energiasyöpöt, aikasyöpöt?
- Mihin voin vaikuttaa? Murehdinko turhaan?





Itsensä johtaminen on
omasta työkyvystä ja
jaksamisesta
huolehtimista....

Näkökulmia
hyvinvointiin ja
stressinhallintaan



Valmistuvan lääkärin osaamistavoitteet

Hyväksytty lääketieteellisten tiedekuntien dekaanien kokouksessa 3.6.2020

2

Vastuu omasta hyvinvoinnista

Lääkäri tiedostaa fyysisen ja henkisen hyvinvointinsa merkityksen ja huolehtii itsestään myötätuntoisesti sekä yksityiselämässään että ammatillisesti.

Vastavalmistunut lääkäri ymmärtää, että on tarpeen

- 2.1 tarkkailla vointiaan, pitää huolta itsestään ja pyytää tarpeen tullen apua myös hakeutumalla itse lääkärin vastaanotolle ja sitoutumalla hoitosuhteeseen, joka tukee fyysistä ja henkistä hyvinvointia
 - 2.2 käsitellä työn ja työkuormituksen, epävarmuuden ja muutoksen tuottamia haasteita jaksamiselle
 - 2.3 kokeilla haasteista ja vastoinkäymisistä toipumiseen erilaisia toimintamalleja, kuten itsearviointia, avun pyytämistä, vertaistukea, jälkipuintia ja potilaan siirtämistä toisen kollegan vastuulle.
-

Lääkärin ja opettajan terveys ja jaksaminen

- Lääkäri, opettaja, (ja ohjattava) on ihminen
- mentorointi, työnohjaus, psykoterapia, mindfulness, liikunta, omat stressinhallintakeinot, ystävät, kollegojen ja työkavereiden tuki
- Työterveyshuolto
- Luottamuslääkärit
- Jne.



Stressinhallintakeinoja

- Säännöllinen vuorokausirytm, rutiinit
- Terveellinen ruoka, juoma
- Lepo, uni, ajan ottaminen oleskelulle
- Kahvinjuonnin vähentäminen
- Ergonomiset työasennot
- Rentoutumiskeinot, esim. jooga, hieronta, urheilu
- Itsensä rauhoittamisen keinot (musiikki, luonto, ystävät, kirjallisuus, taide)
- Oman ajankäytön tehokas suunnittelu, muistilistat, kalenterit, asioiden tekeminen kerralla valmiiksi (ei jää vellomaan)
- Jne.

Salmimies R, Ruutu S. Itsensä johtaminen. Alma Talent, 2014 . Kts. Työkalut, Stressinsietokyvyn parantaminen.

Saari O. Aki Hintsa - voittamisen anatomia, Werner 2015



Stressinhallintakeinoja

- Priorisointi
- Arvot
- Pysähtyminen, aikalisän otto
- Hengitystekniikkojen harjoittelu
- Suhteuttaminen (*onko tilanne oikeasti niin vakava kuin miltä se näyttää*)
- Omien käsitysten ja ajatusten kyseenalaistaminen
- Arvopohdinnat – *mitä minä haluan versus mitä mitä tarvitsen?*
- Omien tarpeiden ilmaiseminen
- Perfektionismista luopuminen
- Kielteisen sisäisen puheen muuttaminen myönteisemmäksi
- Kauhuskenaarioiden realisointi (*mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua; onko se todennäköistä*)
- Onnistumisissa vellominen

Salmimies R, Ruutu S. Itsensä johtaminen. Alma Talent, 2014 . Kts. Työkalut, Stressinsietokyvyn parantaminen.

Saari O. Aki Hintsa - voittamisen anatomia, Werner 2015





MINDFULNESS TARKOITTA HUOMION SUUNTAAMISTA.....

...siihen, mitä tapahtuu tässä hetkessä
mielessä, kehossa ja ympäristössä
uteliaalla ja ystävällisellä asenteella

Mindful Nation Parliamentary Report, 2015

Tietyllä tavalla

Tässä hetkessä

Tarkoituksellisesti ja

Arvostelematta

Jon Kabat-Zinn 1996

Raevuori A. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä
lääkäriin on hyvä tietää? Duodecim 2016; 132:1890-7.





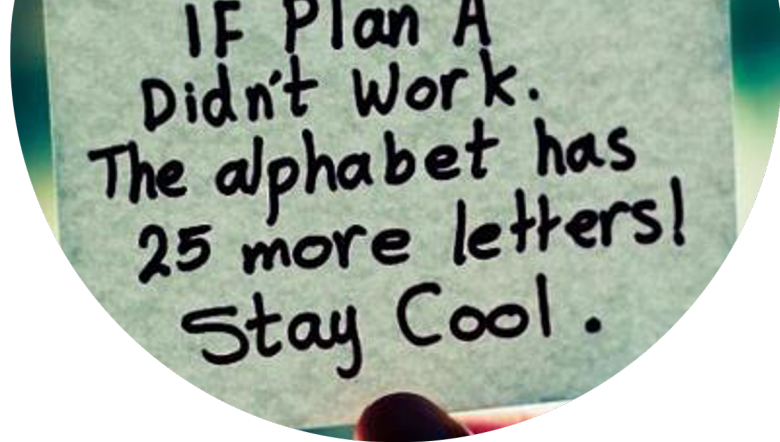
Mindfulness-hetki





STOP

- **Stop**
- **Take a breath**
- **Observe** – thoughts, feelings, sensations
- **Proceed mindfully**



Myötätunto ja itsemyötätunto

- Miten puhun itselleni? Kuten ystävälle, vai kuten vihamiehelle?
- Havainnoi, tunnista ja hyväksy tunteesi (viha, suru, pelko, ahdistus, ilo, riemu...)
- Myötätuntoinen ote muiden ja myös omaan kärsimykseen
 - Välillä saa hellittää, vain olla, ilman tavoitteita



Mitä jäi käteen?

- Itsensä johtamisen perusta on omaan itseensä tutustuminen yhä uudelleen, sekä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- Säännöllinen, päivittäinen(?) oman itsen ja oman toiminnan arvio auttaa kehittymään, luo itsevarmuutta ja hyvinvointia





Kiitos

Kirjallisuutta

- Myllyviita K. Tunne tunteesi, Duodecim, 2016.
- Nummenmaa L. Tunteiden psykologia. Tammi, 2010.
- Paasivaara L (2009) Työnsä kokoinen ihminen. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Paasivaara L (2010) Itsensä kokoinen johtaja – itsetuntemus työyhteisön voimavarana. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Saari O. Aki Hintsa - voittamisen anatomia, Werner 2015
- Salmimies R, Ruutu S. Itsensä johtaminen. Alma Talent, 2014
- Stenberg J & Stenberg J-H. En se minä ollut. Itsen suojaamisen ja harhauttamisen perusteet. Duodecim, 2016.
- Sydänmaanlakka P. Älykäs itsensäjohtaminen: näkökulmia henkiseen kasvuun. Talentum 2006.
- Toivola K. Tunteet työssä - auttaako työnohjaus löytämään tunneällyn? Työterveyslääkäri 2005;23(3):284-286

Nettisivustoja

<https://www.youtube.com/watch?v=vlpKyLkIDDY&app=desktop>

<https://www.youtube.com/watch?v=KgmKNKM0i1g&app=desktop>

Ajatuksia herättäviä luentoja johtajuudesta ja itsensä johtamisesta

<https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc>

Matkustajat bussissa - Tunnettu video siitä kuinka omat ajatukset vaikuttavat siihen mihin elämässä suuntaamme

<http://www.joustavamieli.com/>

Kts. Mm. linkki ”HARJOITUKSIA” jossa mindfulness harjoitteita

<http://www.mindatwork.fi>

Tietoisuustaidot työssä

<https://www.selfleadership.com/category/blog/>

Self leadership internationalin blogisivusto

<http://www.itsemyotatunto.fi>

Itsemyötätuntosisivusto, sisältää harjoitteita

Hyvinvointikirjallisuutta



Itsemyötätunto
Ronnie Grandell
Tammi, 2015,
223 sivua, nidottu



Joustava mieli - Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta
Arto Pietikäinen
Kustannus oy Duodecim
1.-24. painos 2016, 317 sivua, nidottu



Työuupumuksen itsehoito –
Kuinka kierrän karikot
Heli Nurmi
Kustannus oy Duodecim
1. painos 2016, 295 sivua,
nidottu



Tunne tunteesi
Katja Myllyviita
1.-2. painos 2016, 256 sivua, nidottu
Kustannus Oy Duodecim

Myötätunnon tie
Christopher K. Germer
Kustantaja: Viisas
elämä, 2010



Mielen taito
Juhani Laakso
Kirjapaja
nidottu,
suomi, 2014