

# VÄHEMMÄLLÄ ENEMMÄN - LÄHTÖKOHTIA ITSENSÄ JOHTAMISEEN JA AJANKÄYTTÖÖN

Kirkon toimistohenkilöstö, Kuopio 22.9.2023

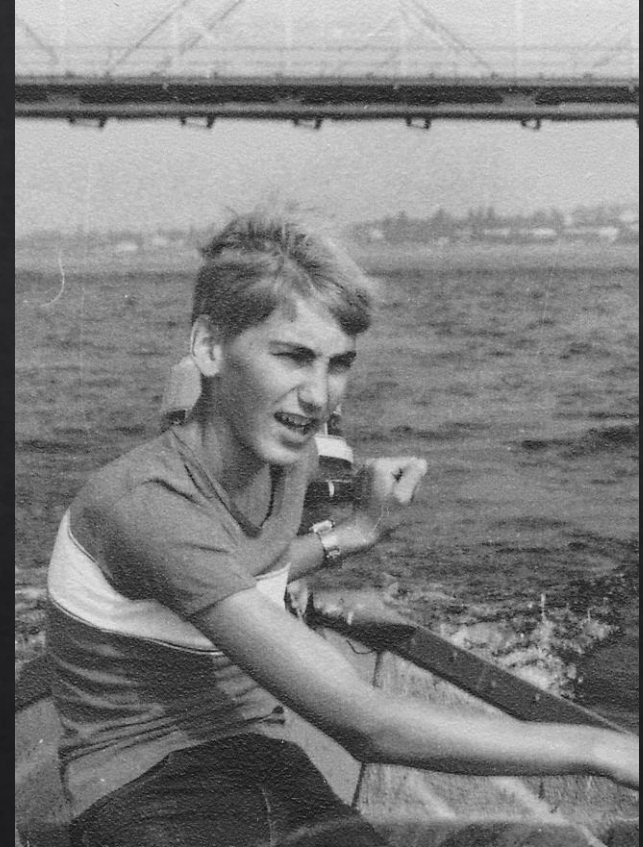
© Juha T Hakala

# Kuka?

Juha T Hakala, professori,  
kasvatustieteilijä ja filosofi

31 vuotta Jyväskylän  
yliopiston palveluksessa,  
siitä vajaa puolet  
opettajankoulutuksen  
professorina.

”Kokemusasiantuntija”

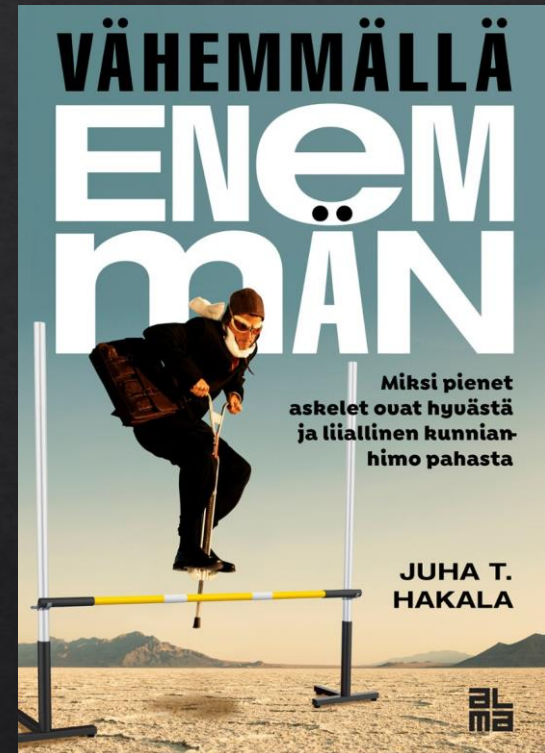


# Juuri nyt ajattelen näin

Opi hyväksymään  
epätäydellisyytesi.

*Meillä on vain tämä yksi  
elämä. Sen aikana teet  
kaikki virheesi ja opit, mitä  
ei pitäisi tehdä, ja siinä se  
sitten onkin.*

Richard Feynman, nobelisti



# Mikä meitä juuri nyt rassaa?

Monenlainen epävarmuus.

**Korona kiihdytti työelämän muutosta – epävarmuus teki pesän**

Onko hybridimalli työpaikkojen uusi standardi?

Niin sanotut hybriditoimistot yleistyvät jatkuvasti. Hybriditoimistossa osa

**Yksi grafiikka kiteyttää, miten valtavan iso ilmiö nuorten aikuisten mielenterveysongelmat ovat**

**Alueen kirkkoherrat pohtivat, kuinka kirkko pitää jäsenensä tulevaisuudessa – Katso myös, kuinka suuri osa asukkaista kuuluu kirkkoon omassa kotikunnassasi**



Toki kaikki tuo on myös  
opettanut meitä.

# Totuuden nimiin

Kokemukset eri aloilla ovat olleet samansuuntaisia:  
kasvavaa huolta, lisää kiirettä, henkilöstö- ja  
sijaisongelmia jne.

Mutta myös ammatillista painetta. On paljon niitä,  
jotka tietävät itse työnsä tärkeyden, mutta samalla  
taustalla on tunne, ettei juuri minun työtäni oikein  
arvosteta.

# Jaksaminen

Siihenhän tämä kaikki on heijastunut. Tuntuu, kuin viikonloput ja vuosilomat **eivät enää oikein riitä palautumiseen.**

**Uupumus myös tarttuu.** Se on kuin flunssa.

**Väsynyt kilahtelee** herkemmin. Huonokuntoinen palautuu hitaammin. Elämä kapeutuu. **Kyynisyys** voittaa alaa.

# Työn sirpaleisuus

Yhä yleisempi kokemus. Miten selvitä ja jaksaa hajanaisen työarjen keskellä? **Miten itseä pitäisi johtaa** silloin, kun asiat ovat omissa käsissä? Tai, kun ne eivät ole?

On kohtaamistyötä, hallinnollisia töitä, hankintojen tekemistä, tilojen hoidosta vastaamista, on (etä)palavereita ja monenlaisia työryhmiä. **Joskus kaikkea tätä yhtenä päivänä.** Ja sitten ne sähköpostit, yhä.



# Tällä kaikella...

...ajan takaa sitä, että yhtälöstä saattaa lopulta tulla kestämaton. Niin käy, jos vaatimukset ja ongelmat kasvavat mutta resurssit eivät lisäänny.

Tällaisten asioiden takia myös itse jouduin aikanaan vakavasti pohtimaan, mikä on riittävää missäkin tilanteessa.

NO, MITÄ SITTE  
VOISIMME TEHDÄ?

# Asenne

Vaikea muutettava, mutta myös tärkeä –  
nimittäin, jos korjattavaa on. Yleensä on.

Aluksi: voisin hetkeksi vain **pysähtyä.**

# Olosuhteet

Maailma on sellainen kuin se on.  
Vaikeuksiamme emme (useinkaan) voi valita.

Mutta: voimme valita tavan, *jolla vaikeuksiin  
suhtaudumme.*



# Tosiasia tämäkin

(Työ)elämä ei ole pikamatka.

Toinen juttu on sekin, ettemme useinkaan ole  
täällä yksin. Tekemisemme heijastuvat.

# Ihminen, kuin puhelin

**Puolet työikäisistä ei palaudu arjessaan riittävästi: "Työntekijät tekevät enemmän kuin olisi tarve ja kuormittavat itsensä turhaan"**

# Ongelma ei olekaan

Se, ettemmekö tietäisi, periaatteessa. **Osaamme**  
jopa palautua ihan ilman asiantuntijan neuvoja  
ja apua.

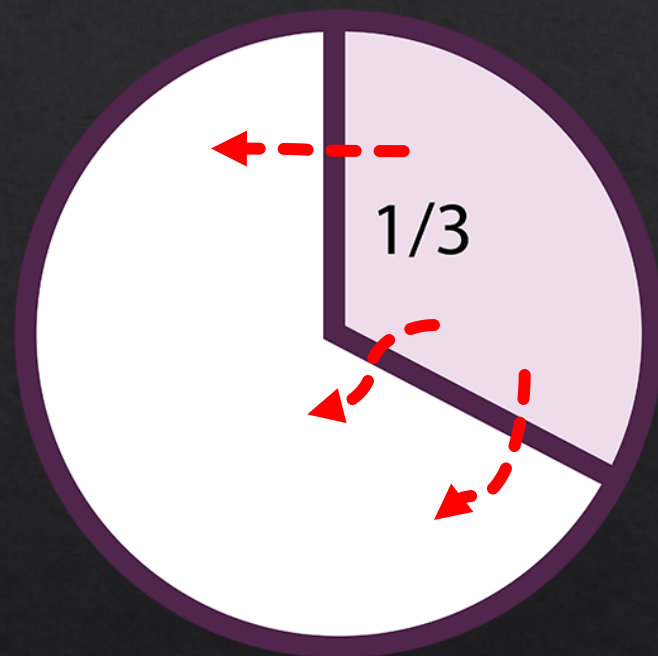
Jossain vaiheessa on havahduttava, sillä  
esimerkiksi 30-vuotias **palautuu paljon**  
**nopeammin kuin** 55-vuotias.

# Työn merkitystä...

...ylipäättään ei voi vähätellä.  
Sehän ei niin "hirmuisesti" ole.

Mutta: ellei tämä "kolmannes"  
ole syystä tai toisesta kunnossa,  
syntyy **ongelmia**.

Vienkö töitä kotiin? Entä, miten  
pitkään työpäivän jälkeen  
kelaan työasioita?





# ”Tyhjä aika”

Kuulostaa laiskottelulta, mutta ei ole sitä. Se on tarpeellista. **Suoritusyhteiskunta** ei kuitenkaan arvosta sitä, eikä se tarjoa siihen tilaisuutta.

Moni kuvittelee rentoutuvansa puhelimen äärellä, mutta eihän **ylivirittynyttä tilaa** puhelimella hoideta!

Onko **suhteeni puhelimeen** ongelma?

**Vertailu.** Viimeisen vuosikymmenen aikana kuvioihin vahvasti tullut **some** on saanut aikaan paljon huonommuuden tunteita – ikään kuin muilla olisi kaikki noin hienosti.

**Sehän ei ole totta.**

Puhe **stressistä** ei ole sekään pelkkä ”muotiasia”.

On hyvä erottaa toisistaan ainakin **lyhytaikainen** stressi ja kuukausia kestävä **pitkäaikainen** stressi.

# Tutkimusten mukaan

Pitäisi olla tarpeeksi aikaa tehdä asiat niin, että voi olla niihin tyytyväinen.

...olla mahdollisuus kokea myös mielihyvää ja ajoittain jopa iloa onnistumisesta.

...olla mahdollisuus vaikuttaa epäkohtiin.

...olla mahdollisuus tyytyväisyyden tunteeseen.

Nimittäin: kun yksi tai useampi näistä katoaa elämästämme, alamme stressaantua.

# Hyvinvointia syntyy

...yhteisestä ymmärryksestä, hyvästä  
vuorovaikutuksesta, aidosta kohtaamisesta ja  
mahdollisuudesta saada vaikuttaa ja tulla kuulluksi.

Työyhteisö toimii, kun se voi hyvin. Onko meillä tätä?



# Velvollisuudentunto

Sitä **on** työelämässä paljon.

Kuitenkin: lähes jokaisen työn voi tehdä paremmin.

Jos kysymystä ”mikä on tärkeää” uskaltaa pohtia avoimesti, voi ehkä sittenkin huomata tai oivaltaa jotain.

Kysymys: **voiko niin tehdä?**

# Mitä itse aikanaan opin?



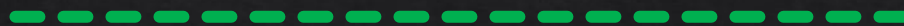
# On tässä vielä tämäkin...

Kun asetat riman korkealle



Alitat sen. Seuraa  
Pettymyksiä ja  
tyytymättömyyttä.

Kun lasket hieman rimaa



Ylität sen ja saat  
sisäisiä palkkioita.

*"Jes, meni näin hyvin!"*

# Tärkeä oivallus

Et voi olla huippu kaikessa. On vahvuutta myöntää: joissakin asioissa olen hyvä, toisissa heikompi, jopa ihan surkea. Jos hyväksyn tämän, voin alkaa rentoutua.

Vahvuudet voivat joskus olla melko outoja.

Millaisia vahvuuksia sinulla on?

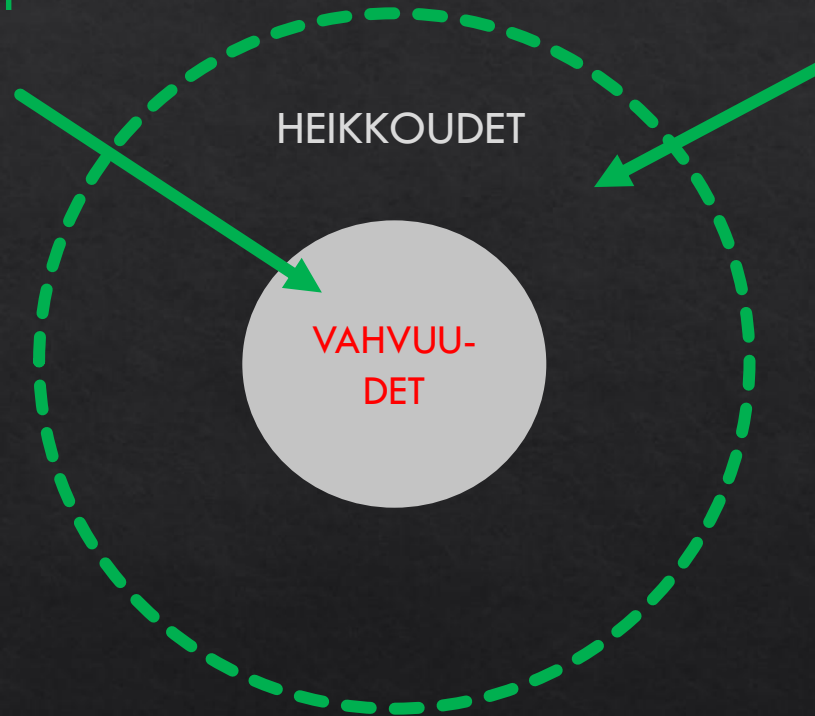
# Sama hieman toisin

Mukavuusalue  
= vahvuudet

Täällä toimiminen  
voimaannuttaa ja  
tuo iloa.

Epämukavuusalue  
= heikkoudet

Täällä toimiminen  
aiheuttaa stressiä  
ja uuvuttaa.





# Miksi

Tutkimusten mukaan noin 70 prosenttia meistä koettaa kehittää itseään keskittymällä heikkouksiinsa. Kuitenkin työelämässä parhaiten menestyvät ne, jotka malttavat panostaa vahvuuksiinsa.

# Pienet askelet

Hyvinvointimme on (usein) oman arkemme muokkaamista pienissä, juuri *minulle sopivissa* asioissa. Se ei ole aina sitä, mitä työnantaja tekee minun eteeni, vaan usein juuri sitä, *mitä minä itse voin tehdä.*

Se ei ole taikatemppuja, eikä tyky-päiviä.

# Merkittävä, pikku juttu



25 kertaa  
joka arkipäivä.  
Jo monta vuotta.  
**Minuutin homma.**

Kiitos!

<https://juhathakala.com/>