



Ajatuksia oman hyvinvoinnin tueksi

Seija Moilanen (työnohjaaja ja coach)

Twitter @SeijaMoi

Yhteisen tuokiomme tavoite

Osaat tunnistaa omalle
hyvinvoinnille tyypillisesti
haitallisia ajatuksia ja uskomuksia.

Osaat käyttää muutamia
työskentelytapoja, jotka voisivat
auttaa vähentämään hyvinvoinnille
haitallisia ajatuksia ja uskomuksia.



Mitä kuuluu?



”Sisäinen höpöttäjäsi”



Täydellisyyden
tavoittelija?



Piiskuri?



Kontrolloija?



Pelottelija?



Vatvoja?



Vahvin?



Ylikiltti?

A large, irregular, textured orange shape on a white background. The shape has a rough, watercolor-like edge and is surrounded by scattered orange specks and faint smudges. The text "Uhri?" is positioned on the left side of the orange shape.

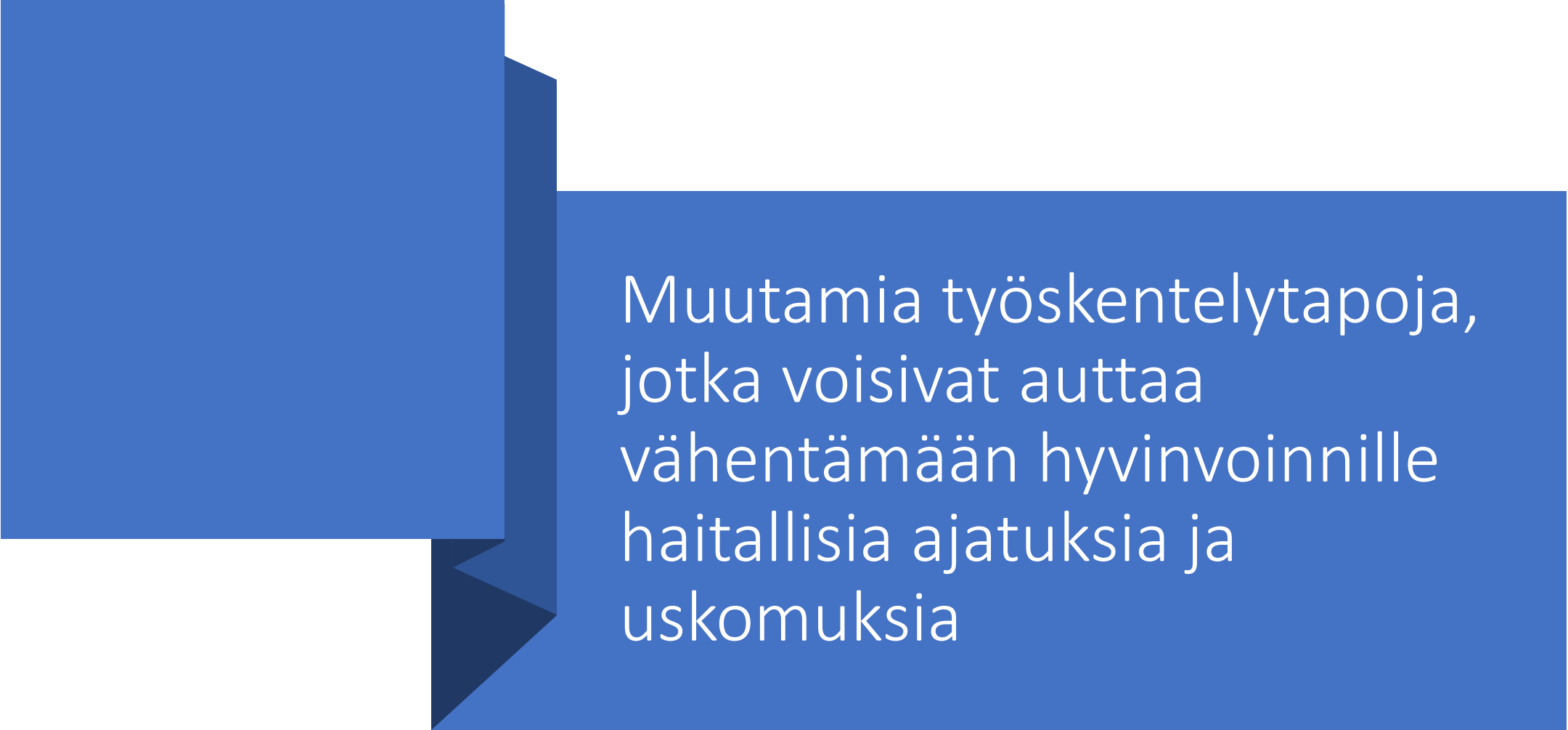
Uhri?



Välttelijä?

Ihan vaan kaverin puolesta kyselen:

Puhuisitko näin parhaalle kaverillesi?



Muutamia työskentelytapoja,
jotka voisivat auttaa
vähentämään hyvinvoinnille
haitallisia ajatuksia ja
uskomuksia



#KevennäKuormitusta

Tunnepäiväkirja

(alkuper. Lähde: Tuula Pirskanen, muk. Seija Moilanen)

Ahdistus	Inho	Tyytyväisyys	Kiintymys	Epätoivo	Toivo
Toivottomuus	Kiukku	Riemu	Luottamus	Turvallisuus	Kateus
Alakuloisuus	Aggressiivisuus	Ystävällisyys	Myötätunto	Arkuus	Nolous
Lamaannus	Hämmennys	Hyväntuulisuus	Katkeruus	Jännitys	Ylpeys
Uupumus	Halveksunta	Vauhdikkuus	Välittäminen	Kiitollisuus	Pelko
Tuskaisuus	Kiihtymys	Innostus	Hätä	Epätietoisuus	Myötäinto
Haikeus	Ärtymys	Vapautuneisuus	Läheisyys	Turhautuneisuus	Ilo
Jokin muu:					

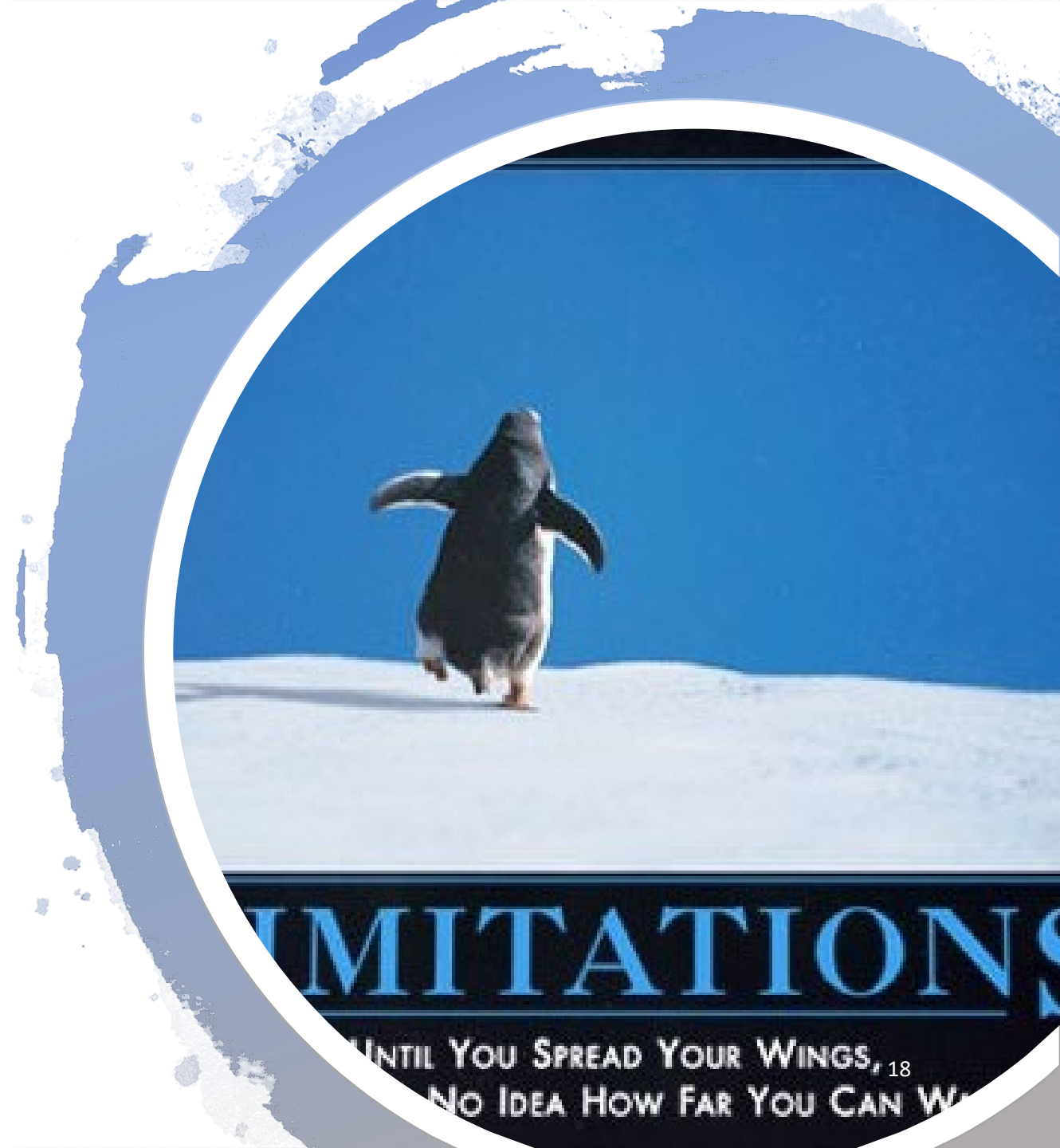
Voit käyttää tunnepäiväkirjaa kahdella tavalla:

- 1) Millaisia tunnetiloja/-reaktioita koet **itse**?
- 2) Millaisia tunnetiloja/-reaktioita tunnistat **työyhteisössä**?

Rajojen vetäminen

Mitä tavoitteet ja mihin vedät rajat **oman työsi ja elämäsi** suhteen ja mitä näiden rajojen sisälle mahtuu?

- Millaisia palveluja sinulta saa?
- Ajankäyttö? Energian käyttö?
- Muut pelisäännöt?



Neljän T:n valmentava keskustelu

Tilanne: Mikä tilanne on?

Toive: Mitä voisi olla?

Tavoite: Mitä haluaisin?

Toiminta: Mitä voin tehdä?

Esimerkiksi näin voin sanoa rakentavasti: Ei.

Kiitos, että kysyit. En tule/pääse/osallistu/pysty tällä kertaa.

Kiitos tarjouksesta tulla mukaan, nyt/tänään/tällä kertaa ei käy.

Ei sovi minulle, mutta kiitos, että varmistit.

Taidan jättää väliin.

Tällä viikolla en voi.

Anna, kun mietin asiaa hetken/huomiseen/ensi viikkoon.

Mietin vielä yön yli. Voin varmasti palata asiaan aamulla?

Tätä voi harjoitella

Muodostakaa parit. Sopikaa kumpi on E(nsimmäinen) ja kumpi T(oinen).
Mieti mielessäsi jokin tehtävä, jota sinulle tarjotaan tehtäväksi – mutta sinulla ei ole juuri nyt aikaa sitä tehdä.

E kertoo tämän tehtävänsä T:lle.

T yrittää ”nakittaa, kaupata” tms. tehtävän E:lle – käytettävissä on lähes kaikki menettelytavat, paitsi... Aikaa 2 minuuttia.

E pyrkii jämäkästi kieltäytymään tehtävän vastaanottamisesta.

Vaihdetaan rooleja eli T kertoo tehtävänsä E:lle, E, yrittää ... jne... Aikaa jälleen 2 min.

Jutellaan hetkinen yhdessä: Miltä harjoitus tuntui?



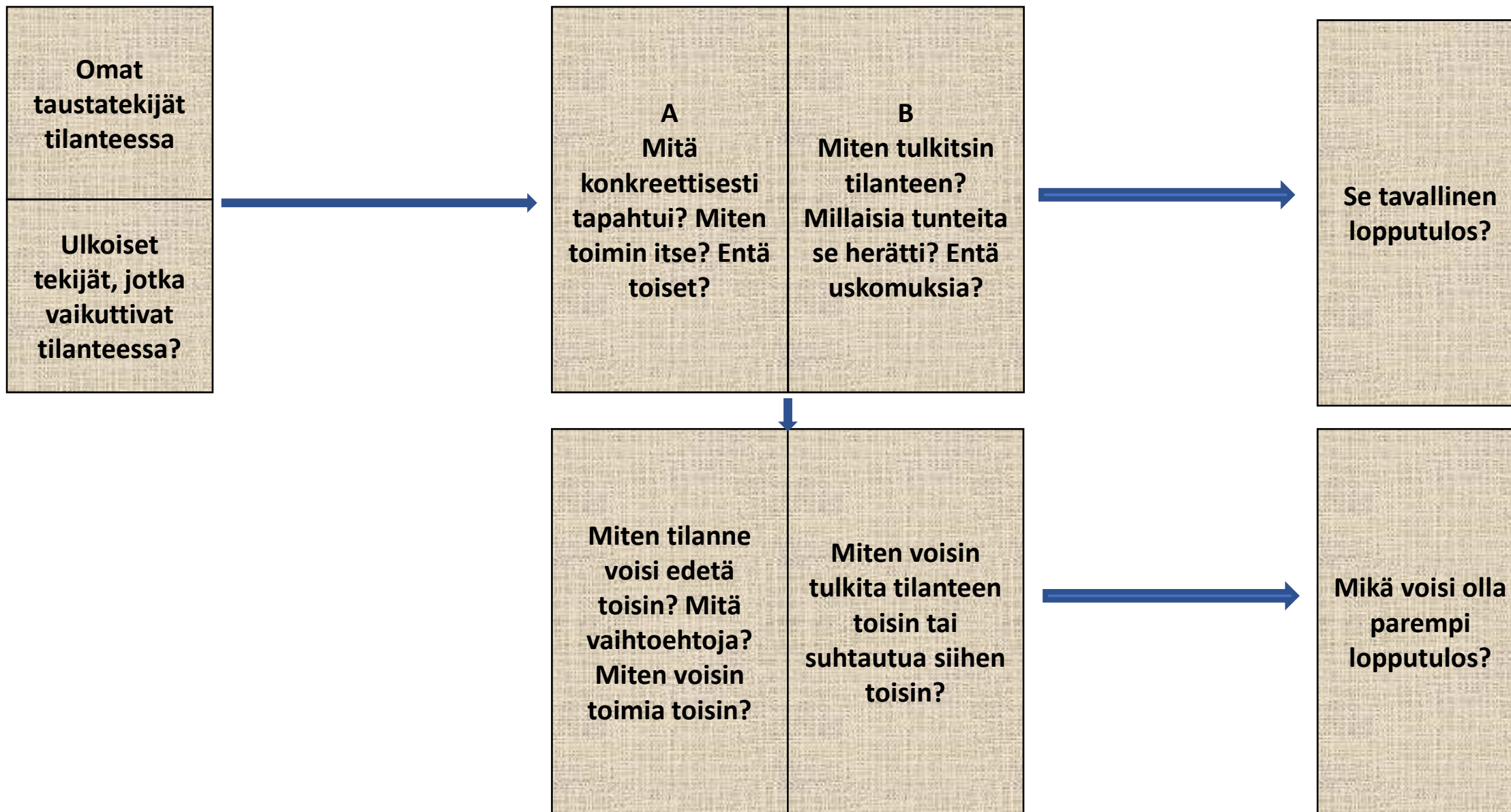
Kyseenalaista ehdottomat ajatuksesi.

Albert Ellis: ABC-tekniikka

Tapahtuma (Activating element)

Uskomukset (Beliefs)

Seuraus (Consequence)






Myönteiset poikkeamat

Palauta mieleesi jokin kokemasi hankala tilanne, josta selvisit riittävän hyvin.

Mieti, mikä auttoi sinua silloin toimimaan tai selviämään tuossa tilanteessa? Mitä ajattelit, mitä teit? Kenen puoleen käännyit? Mikä auttoi sinua jaksamaan?



Kysymyksiä

Mitä silloin konkreettisesti tapahtui?

Mikä teki tuosta tilanteesta/tapahtumasta onnistuneen?

Miten sait sen aikaan? Miten toimit tuolloin?

Millaisia taitoja ja kykyjä ajattelet sinulla olevan, jotta onnistuminen oli mahdollinen?

Mistä /miten olet hankkinut taitosi?

Miten yhteistyö muiden kanssa teki onnistumisen mahdolliseksi?

Missä tilanteessa voisit seuraavan kerran toimia vastaavalla tavalla?

Miten nämä asiat voisivat olla osa päivittäistä tekemistä?

Mielenterveystalo.fi: Huolihetki

Varaa itsellesi seuraavan viikon ajan jokaiselle päivälle 15 – 20 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn, hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Päätä, mihin kellonaikaan aiot tämän päivittäisen huolihetken pitää. Merkitse aika kalenteriin/kännykkään.

Kun huomaat päivän tai yön aikana, että mieleesi nousee jokin huoli, kirjoita se ylös paperille. Älä jää pohtimaan huolta tämän enempää, vaan siirrä sen käsittely seuraavaan huolihetkeen. Tämä saattaa tuntua haastavalta. Koeta pitää mielessä, että pääset kyllä myöhemmin käsittelemään huoltasi.

Muistuta itseäsi päivittäin: Tässä olen hyvä, nämä ovat vahvuuksiani.

Muista myös: ”Kun huomaa olevansa kuopassa, ensimmäisenä kannattaa lopettaa kaivaminen.” (Molly Ivens)



Kiitos ajastasi!

Arkipäivisin tavoitat minut
Työturvallisuuskeskuksesta.