

Kokonaisvaltainen hyvinvointi nykyajan työympäristössä

- Miten yrittäjänä huolehdin hyvinvoinnistani?

Jari Hautamäki

Toimitusjohtaja

Sosionomi YAMK

ET. Psykoterapeutti (Valvira ja Kela)

Työnohjaaja Story

Master TSC®

RMP Motivaatio- ja tiimivalmentaja

Tietokirjailija

Jari Hautamäki



- Sosionomi YAMK – alueellinen kehittäminen ja johtaminen
- ET. Psykoterapeutti
- Työnohjaaja STOrY
- Master-TSC®
- RMP Motivaatio- ja tiimivalmentaja
- Täydentänyt osaamistaan useilla muilla alan koulutuksilla. LJI, HOT jne.
- Lisätietoja: www.hautamakittraining.fi
- Pääosa viimeisestä yli 20 vuoden työurasta erilaisissa asiantuntija-, johtamis- ja kehittämistehtävissä.
- Yli 20 vuotta kriisivaiheessa elävien miesten ja perheiden auttamistyötä Lyömättömällä Linjalla
- Tällä hetkellä toimitusjohtaja ja yrittäjä: Hautamäki Training Oy
- Tapaan henkilö- ja yrittäjä asiakkaita, esihenkilöitä ja johtajia. Toimin psykoterapeuttina, työnohjaajana ja RMP Motivaatio- ja tiimivalmentajana.



Hautamäki Training Oy

- Hyvinvointi- ja kehittämispalveluja tuottava yritys
- Palvelut henkilö,- yritys- ja yrittäjäasiakkaille

- Palveluja:
 - Työnohjaukset ja valmennukset (johto, asiantuntijat, yritykset, yrittäjät)
 - Psykoterapia (Valvira ja KELA)
 - Työhyvinvointiprojektit: Tuusulan kunta, Lohjan kaupunki, Sevas Kodit Oy, Vimpelin kunta...
 - Koulutukset, Johtajuuden dialogifoorumit

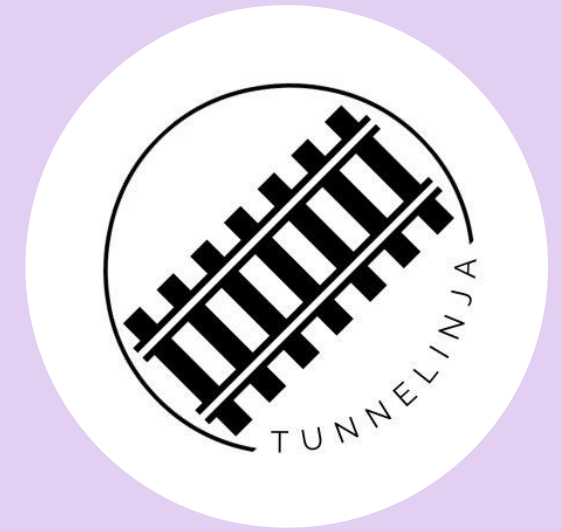
 - Elämäntapavalmennukset: www.hyvinvoinninaarella.fi

Lisätiedot yrityksestä: www.hautamakitraining.fi

Tunnelinja – hyvinvoinnin työkaluna

- Tunnelinja on täysin digitaalinen palvelu. Toimii etäyhteyden / puhelinkeskustelun kautta. Tarkoitettu henkilö-,yritys- ja yrittäjäasiakkaille.
- Kehitystyöaloitettu syksyllä 2022, Businessfinland Innovaatiosetelin tuella
- Tunnelinjan vastuullinen palveluntuottaja Jari Hautamäki. Muut sosiaali- ja terveysalan asiantuntijat Kaisa Vuolukka, Minna Lahnaoja, Jami Viljanmaa ja Marika Hyytinen.
- Tunnelinjan keskustelut voivat liittyä työhön tai muun elämän osa-alueelle. Jatko-ohjaus tarvittaessa työterveyshuoltoon tai alueen palveluihin.
- Palvelu toimii ratkaisukeskeisellä työotteella. Tunneaikaa 1-3 kertaa / 45min.

Tarkoituksemme on olla esimerkki ja avaus uudelle tunteista puhumisen kulttuurille, jotta yhteiskuntamme olisi hyvinvoivempi ja tuottavampi

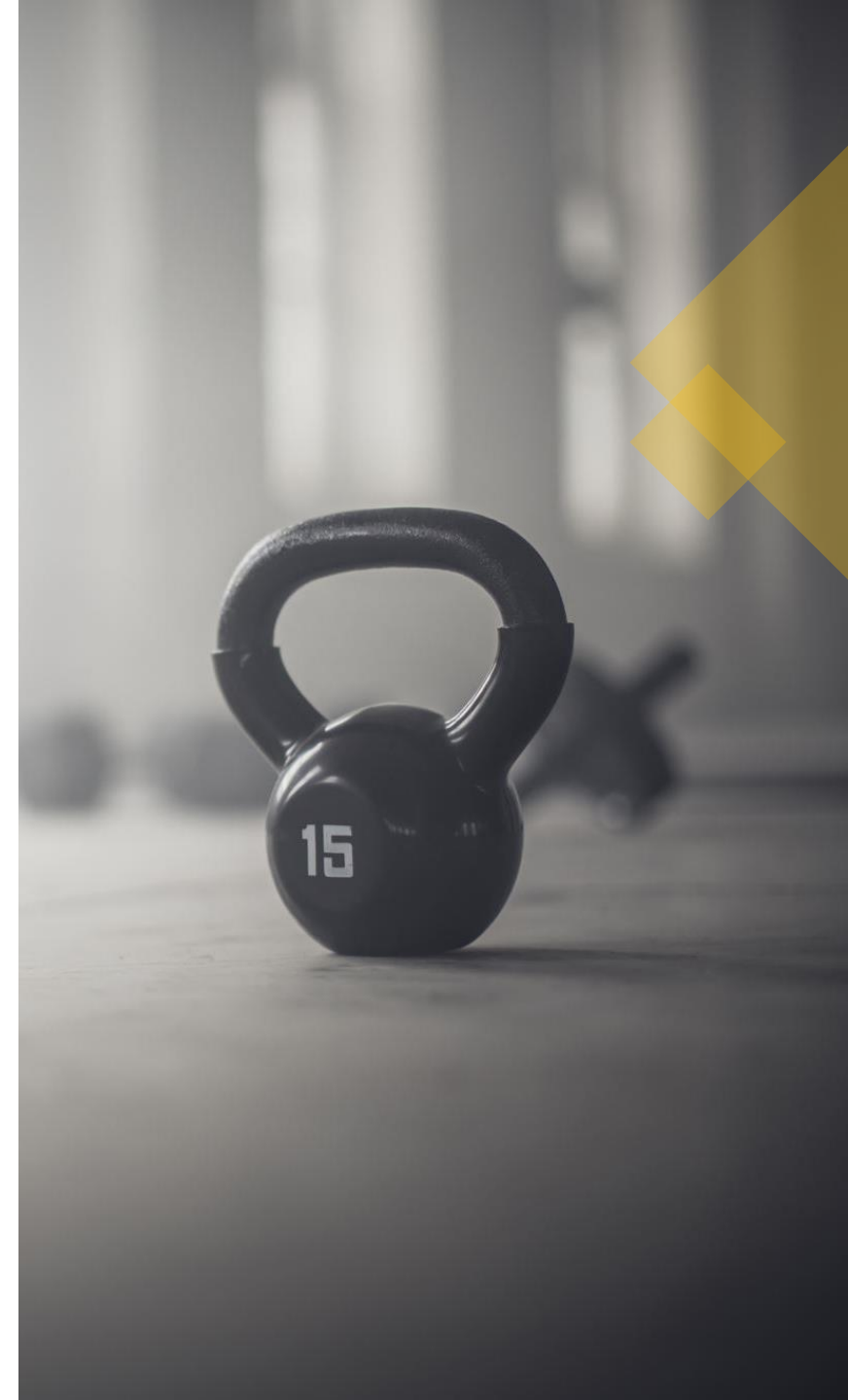


Starttaa 1.3.2023!

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

- Voin psyykkisesti ja fyysisesti sekä sosiaalisesti hyvin
- Huolehdin riittävästä unesta, syön terveellisesti, liikuntaa sopivasti
- Voin tehdä itselleni merkityksellistä työtä
- Huolehdin riittävästi palautumisen keinoista ja tavoista arjessa
- Huolehdin myös muista elämän eri osa-alueista: perhe, parisuhde, ystävät, harrastukset

Kokonaisvaltainen, myönteinen kokemus elämästä ja työstä



Resilienssi – Mitä se tarkoittaa?

- Joustavuus, pärjäävyys, selviytymiskyky, kestävyys, toipumiskyky...
- Yksilöiden ja ryhmien päättäväisyys hallita omaa kohtaloaan olosuhteissa, joita ne eivät voi hallita
- Resilienteille ihmisille ja yhteisöille on ominaista kyky nähdä tai luoda merkitys vastoinkäymiselle
- Se mahdollistaa etenemisen suunnittelun kohti ennakoitua parempaa tulevaisuutta

Poijula 2018

Huomioitavia näkökulmia - Stressi

- Lyhytkestoisen stressitilan sietäminen vahvistaa resilienssiä
- Pitkäkestoinen stressitila johtaa mielen ja kehon jatkuvaan ylivireystilaan
- Unohtelemme asioita
- Ärtyneisyys ja vihaisuuden tunteet lisääntyvät
- Yöuni heikkenee
- Väsymyksen ja uupumuksen tunne kasvaa

” Yritän pärjätä, en uskalla pysähtyä, menetän hallinnan tunteen ”

Työuupumuksen piirteitä

- Voimattomuus on tavallista väsymystä voimakkaampaa
- Uni on heikkoa, katkonaista, unta olisi tarve saada liiaksikin
- Mielekkyyys omalta työltä ja koko elämältä katoaa, kyynisyys kasvaa
- Somaattisia ongelmia
- Kokemus työn ja myös muun elämän hallinnasta katoaa
- Vaikeus keskittyä ja tarttua toimeen, viedä tehtäviä loppuun
- Palautuminen, keho ja mieli ei enää toteudu. Ylivireystila.

- Työuupumus on hitaasti ja salakavalasti etevä kierre

” Yritin ja yritin, mutta sitten hanskat putosivat käsistä ”

Työuupumuksesta toipumien

- Vaatii aikaa. Muutos ei tapahdu muutamilla lepopäivillä
- On muutettava omaa suhdetta työhön ja muuhun elämään
- Ryhdyttävä toteuttamaan arkea, johon kuuluu pysähtymisen hetket
 - Tietoinen läsnä itsensä kanssa: Omat ajatukset ja tunteet. Missä olen ja mitä ympärilläni tapahtuu?
- Palautumisesta huolehtiminen
- Pysähtyminen itselle tärkeiden asioiden äärelle



STRESSIN SIETOIKKUNA

Odgen, Minton & Pain 2009
Heikkilä & Paavilainen, Heltti

Alivireystila:

- Väsymys, haluttomuus, lamautuminen, uupumus ja vetäytyminen
- Töiden jälkeen ei jaksata tehdä mitään
- Aistimusten vähäisyys
- Tunteiden turtuminen
- Vähentynyt fyysinen liike
- Sosiaalinen eristäytyminen
- Kognitiiviset vaikeudet

Siatoikkuna



Sopiva vireystila:

- Hyvä vire, keskittymis- ja toimintakyky
- Tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä 8/8/8
- Työnilo, toisen arvostava kohtaaminen
- Luovuus ja flow
- Keho ja mieli tasapainossa

Ylivireystila:

- Kiire, stressi, ärtymys, univaikeudet
- Sijaiskärsijät vapaa-ajalla
- Voimistuneet aistimukset
- Emotionaaliset reaktiot
- Ylivalppaus, vaikeus rauhoittua ja keskittyä
- Mieleen tunkeutuvat kuvat ja ajatukset
- Kognitiiviset vaikeudet

Autonominen hermosto

AUTONOMINEN HERMOSTO:

SYMPAATTINEN OSA:

- Hengitys tihenee
- Syke nousee
- Sykevälivaihtelu pienenee
- Verenpaine nousee
- Ruuansulatus hidastuu
- Enemmän verta lihaksiin



PARASYMPAATTINEN OSA:

- Hengitys hidastuu
- Syke laskee
- Sykevälivaihtelu kasvaa
- Verenpaine laskee
- Ruuansulatus tehostuu
- Lihakset palautuvat

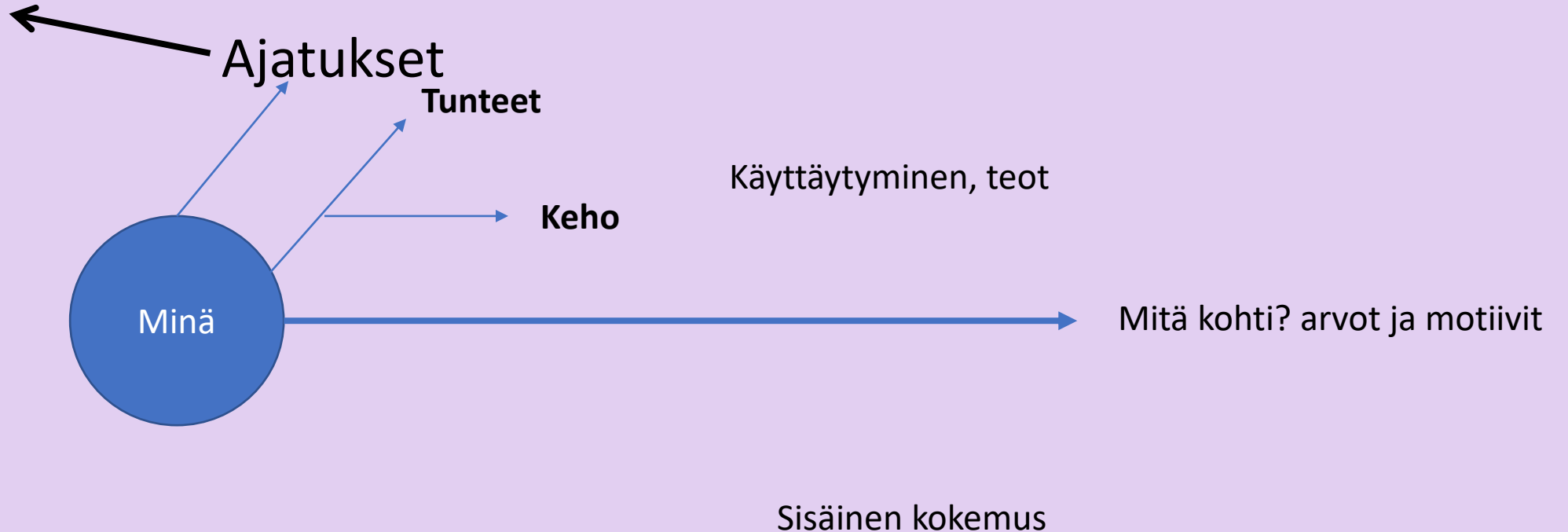


Tunteiden säätelykyky

- Tunteiden säätelykyky tarkoittaa sitä, että hyvin vaikeatkaan tunteet eivät sumenna tai lamauta toimintakykyä
- Voimakkaassa tunnetilassa emme pysty ajattelemaan selkeästi – ajattelun kyky palauttaa kun tunnetilan annetaan rauhoittua riittävästi
- Kukaan ei ole säätelyssä superihminen – kehitämme ja harjoitamme tunteiden säätelykykyä koko elämämme ajan

Pysähdy hetkeksi ja huomaa

Uskomukset



Kognitiivista käyttäytymisterapiaa mukaillen

Myönteinen itsepuhelu

1 Opettele tunnistamaan oma sisäinen puheesi

2 Opettele erottamaan minkälainen puhe palvelee sinua ja harjoittele sitä arjessa

3 Harjoittele yksi ajatus, joka kannustaa, rauhoittaa tai on muulla tavalla sinulle hyödyllinen

Mielikuva avuksi

Matkapuhelinvertaus (A. Pietikäinen)

Kuvittele, että mielesi on tekstiviestien lähettäjä. Saat kaiken aikaa neuvoja ja arviointeja mieleltäsi.

Entä jos pystyisitkin värittämään mielesi tekstiviestit kahdella eri värillä: hyödylliset vihreällä ja hyödyttömät punaisella?

Mistä ne voi erottaa?

Mitä mielen viestejä kannattaa kuunnella, mitä ei?

Mitä seuraa, jos otan tämän viestin vakavasti?

Mirjami Kirjonen, 2022



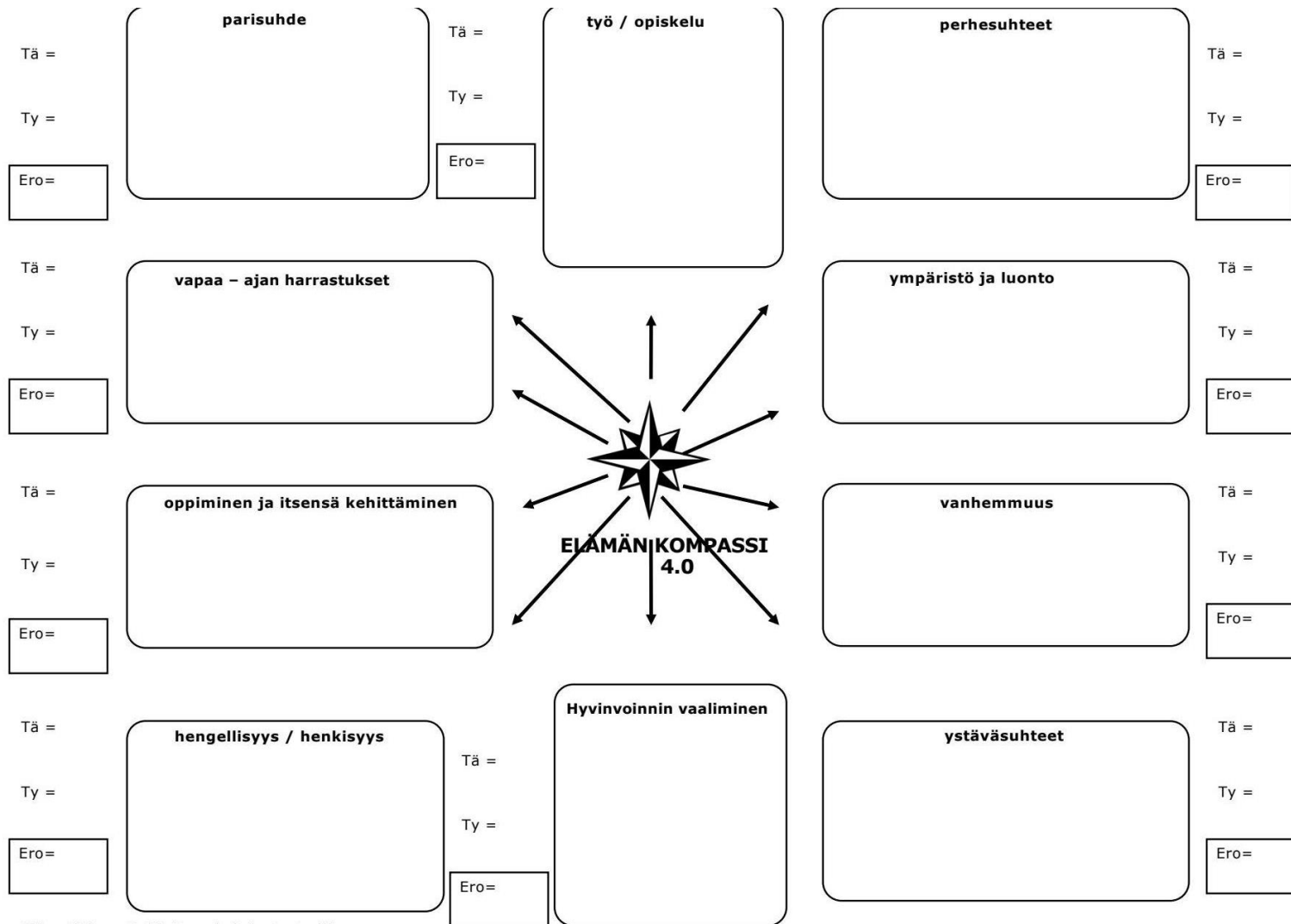
Itsetuntemus hyvinvoinnin keskiössä

- Mieli: Ajatusten ja tunteiden tiedostaminen. Ymmärtää, että ajatukset tulevat ja menevät. Kokee tunteita, ne tuntuvat kehossa.
- Kyky pysähtyä, huomata ja antaa tilaa sille, missä olen ja mitä ympärilläni tapahtuu – läsnäolon taito
- Käyttäytyminen ja teot: Kyky toteuttaa omien arvojen ja tavoitteiden mukaisia tekoja. Tunnistaa käyttäytymisen taustalla vaikuttavat motiivit.

” Palautuminen on tärkeä keino itsetuntemuksen ylläpitämiseen ”

Arvotyöskentelyä itsesi kanssa (A. Pietikäinen)

1. Tunnista keskeiset arvot
2. Voit arvioida sitä, kuinka nykyinen käyttäytyminen palvelee näiden arvojen toteuttamista?
3. Ryhdy ottamaan askelia arvojesi suuntaan



Tä = tärkeys 0-10, Ty = kuinka tyytyväinen viime viikon aikana omaan aktiivisuuteen niiden toteutumisessa 0 - 10 ja Ero = Näiden erotus

Kuvaa laatikoihin avainsanoilla, mitä arvostat ja **pidät itse tärkeänä**. Lue ensi JM-kirjasta luvut 12 ja 13

© Arto Pietikäinen 2019 www.loustavarnieli.com muokattu Dahl ym. 2009

Maatilayrittäjyys / Muu elämä

- Tavoitteellinen liiketoiminnan / muun elämän Missio, Visio ja Strategia

Missio: Miksi tila on olemassa, arvot ja periaatteet

Visio: Mitä kohti haluamme edetä 3, 5 ja 10 vuoden kuluttua?

Strategia: Miten ja millä konkreettisilla tavoilla saavutamme laaditun Vision mukaiset tavoitteet, missio toteutuu

Millä aikataululla ja miten arvioimme toteutunutta?

” Mikä on se meidän juttu? ”

Nykyajan työympäristö

- Jatkuvaa muutosta
- Epävarmuus nykyhetkessä ja tulevaisuudesta
- Kustannusten nousua
- Tiedon tulvaa, vauhdilla kehittyvä digitalisaatio
- Tilakoon kasvu – Liiketoiminnan kehittäminen – Johtajuusrakenteet
- Vaatii kehitystyötä – uusien työtapojen omaksumista
- Muutos on aina myös mahdollisuus

Hyvinvoinnista huolehtiminen on erityisen tärkeää

Kyky johtaa itseään johtaa menestykseen

- Kykenee huolehtimaan yrityksensä lisäksi omasta fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnistaan
- Ilman hyvinvointia ei asioista tule kehittyvässä maailmassa ja työympäristössä mitään
- Oppii tunnistamaan arvojaan sekä itselle tärkeitä ja motivoivia tekijöitä
- Kyky olla läsnä oman itsensä kanssa (ajatukset ja tunteet) luo psykologista turvallisuutta ja joustavuutta
- Tunnetaitojen kehittyessä ihminen osaa tunnistaa tunteitaan ja käsitellä niitä itsensä johtamista tukevalla tavalla
- Kyky huomata on avain muutokseen

” Joskus on vaan hyvä olla omien ajatusten kanssa ”

Riittävästi vapaata aikaa

- Työn lisäksi yrittäjän tulee arvostaa muutakin elämää
- Lähimuistin ongelmat, ylivire ja unettomuus seuraavat päiviä, joissa ei ole riittävästi pysähtymisen hetkiä
- Multitaskauksen sijaan päivien pitäisi olla mahdollisimman selkeitä
- Kalenteriin on hyvä varata aikaa myös itselle, perheelle ja parisuhteelle
- Yrittäjäperheen arki ei suju ilman hyvää parisuhdetta
- Myös illat on hyvä rauhoittaa, jotta päivän aikana kertynyt ylivire tasoittuu ennen nukkumaanmenoa.

1. Haasteiden lisäksi on hyvä huomata päivän onnistumiset ja olla kiitollinen tästä päivästä

2. Myös armollisuus itselle on hyvä muistaa – aina ei voi onnistua

Viisi vinkkiä yrittäjälle

1. Kuuntele itseäsi. Mitä minulle kuuluu? Miten voin? Kun huomaat, että nyt kaikkea on liikaa, on syytä toimia
2. Pidä kiinni itsellesi tärkeistä ja omaa hyvinvointiasi ylläpitävistä toimista. Tee asioita, joita oikeasti pidät tärkeinä
3. Hahmota päivien kulku ja varaa itsellesi riittävästä hetkiä pysähtymiseen ja palautumiseen. Rauhoitu ennen nukkumaanmenoa, jotta nukahtaminen helpottuu ja uni on palauttavaa
4. Varaa riittävästi omaa aikaa sekä yhteisiä hetkiä perheelle ja parisuhteelle
5. Ole avoin erilaisille ja uusille asioille, jotka ylläpitävät ja edistävät hyvinvointia. Puhuminen – myös tunteista, on nykyaikaa, kuten myös ulkopuolisen asiantuntija-avun vastaanottaminen

Muuta tärkeää

- Ylläpidä pysähtymisen taitoasi
- Muista, että elämässä on muutakin sinulle tärkeää kuin työ
 - maatala / minä
- Kuormittavan tilanteen jälkeen, muista huolehtia myös palautumisesta
- Hyväksy se, että välillä voin epäonnistua - armollisuus itselle
- Pyri löytämään arjesta aina myös asioita, jotka menivät hyvin, onnistuin / innostuin

” Millä asioilla on oikeasti sinulle merkitystä? ”

Millaisia ajatuksia kaikesta tästä?



Kiitos!

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin puolesta

