



LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

SelfCamp

**Itsensä johtaminen osana
hyvinvointia**

Maija-Leena Kukkonen

Kevät 2019

Itsensä johtaminen

- Itsensä johtaminen voidaan määritellä omien ajatusten, tunteiden ja tekemisen selkeyden tarkkailemisena. Itsensä johtamisessa on kyse erityisesti oman mielen johtamisesta. Mielen johtamisessa keskiössä on ymmärrys omista ajatuksista, tunteista ja tahdosta.

(Åhman, 2012)

- Itsensä johtamisella kuvataan tietoista itseän vaikuttamisen prosessia. On kyse yksilön itsesäätelyprosessien hallitsemisesta prosessissa, jossa yksilö vaikuttaa tietoisesti omiin ajatuksiinsa ja toimintaansa pyrkiessään itseohjautuvaan ja motivoituneeseen suoriutumiseen.

(mm. Manz & Sims, 2000., Manz & Neck, 2004)

Itsensä johtaminen



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Näkyvä toiminta
elämän eri
alueilla

Näkyvä toiminta
elämän eri alueilla



Itseluottamus

Tietoisuus, itsetuntemus Tietoisuus, itsetuntemus

Asenteet

Arvot

Sosiaalisuus

Mieli

Minäkuva

Ajattelu

Tunteet

Tahto

Persoona

Mukaihen Sydänmaanlakka 2006/ 2018



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän





Asenteet:

- ▶ Oletettu käsitys asioista, tilanteista, ihmisistä jne...
- ▶ Suhteellisen pysyvä, johdonmukainen tapa suhtautua tiettyyn kohteeseen
- ▶ Muutettavissa, mutta hitaasti!
- ▶ Ilmaistaan avoimesti tai peiteltysti, joskus myös tiedostamattomasti
- ▶ Asenne on opittu suhtautumistapa johonkin
- ▶ Ihmisen tarpeet, kokemukset ja tieto voivat muuttaa asennoitumista
- ▶ Jotkin asenteet ovat ihmiselle keskeisempiä kuin toiset, näitä on erityisen vaikea muuttaa
- ▶ Asenteet vaikuttavat ajatuksiin, käyttäytymiseen ja tunteisiin
- ▶ Asenteiden avulla yksilöt jäsentävät ja pyrkivät ymmärtämään ympäristöään



Arvot:

- ▶ Arvo ilmaiseen asiaan, tilaan tms. arvon > miten tärkeäksi jonkin asian arvotamme
- ▶ Arvo ilmaisee kuinka haluttavaa, toivottavaa tai tavoiteltavaa jokin asia/tila on
- ▶ Arvoelementti > Mikä on hyvää ja arvokasta
- ▶ Ihmisellä on tuhansia uskomuksia, satoja asenteita, mutta arvoja on vähemmän!
- ▶ Yksilön, yhteisön, organisaation arvot > näiden arvojen yhteensovittaminen voi synnyttää arvoristiriitoja!
- ▶ Arvot voivat olla päätöksenteon välineitä
- ▶ Arvot tuovat pysyvyyttä muuttuvaan toimintaympäristöön > turvallisuuden kokemus



Arvojen tarkastelun avuksi:

- ▶ Miten määrittelet hyvän elämän?
- ▶ Miten sovellat hyvän elämän määritelmää omassa elämässäsi?
- ▶ Oletko tyytyväinen omaan elämääsi tällä hetkellä? Jos et, niin mihin et ole tyytyväinen?
- ▶ Mitä työ sinulle merkitsee?
- ▶ Tunnistatko/tiedätkö lähipiirisi arvomaailmat? Miten ne vaikuttavat omaan elämääsi?
- ▶ Mitä haluat/haluaisit saavuttaa elämässäsi, jotta voisit kokea tyytyväisyyttä?
- ▶ Mitä tekisit elämällesi, jos saisit päättää vapaasti?
- ▶ Onko sinulla vakaumuksia? Filosofisia maailmakatsomuksia? Ajatuksia näistä?
- ▶ Miten olet kehittynyt arvojesi tunnistamisessa ja niiden soveltamisessa?



Minäkuva, persoona

- ▶ = käsitys itsestään
- ▶ Yksilön identiteetti > ainutlaatuisuus, kuka olen, mihin kuulun?
- ▶ Minuus = arvot, maailmankuva, minäkuva >> muuttuva, dynaaminen, ajassa elävä
- ▶ Itsetuntemus ja itsensä tunteminen on itsensä johtamisen ydin!
- ▶ Minäjoustavuus = ”sinut itsensä kanssa”
- ▶ Huom. postmodernissa ajassa käsitys minuudesta on aiempaa joustavampi. Postmodernissa ajassa pysyvyyden käsite on muuttunut, ts. sitä ei ole sellaisenaan! **Minä ja identiteetti ovat muuttuvia tarinoita**



Minäkuvan tarkastelun avuksi:

- ▶ Mihin itsetuntoni perustuu?
- ▶ Miten voisin kehittää sitä?
- ▶ Tunnistanko sisäisen puheeni? Miten se vaikuttaa itsetuntooni?
- ▶ Kuvaile minäkuvaasi
- ▶ Kuvaile identiteettiäsi
- ▶ Missä olet erilainen kuin muut esim. ystäväsi?
- ▶ Miten toteutat jäämäkkyyttä?
- ▶ Miten huollat ja rakennat minäkuvaasi?
- ▶ Miten saat apua minäkuvasta muutostilanteissa?
- ▶ Miten olet kehittänyt itsetuntoasi



Mieli (mind)

- ▶ Tunteet, ajatukset, tahto, pyrkimykset, ymmärrys, järki, henki, sielu, persoonallisuus, halu, intentio (tarkoitus)...
- ▶ Mieli -käsitteelle ei löydy yhtenäistä määritelmää
- ▶ Psykologiassa se rajataan: tunteet, tahto ja ajatukset
- ▶ Aivot ovat mielen toimintaelin!
- ▶ Aineeton/aineellinen (aivot, hermojärjestelmä/sielu, sydän)
- ▶ Tutkimuskohteen on prosessi, joka alkaa kognitiosta (kognitio = esim. ajattelu, havaitseminen, muisti)



Ajattelu

- ▶ Kognitiiviset toiminnot: havainnot, havaitseminen, uskomukset, muistaminen, kokeminen, johtopäätelmät
- ▶ Tiedostamatonta, tiedostettua
- ▶ Ajattelumallit/argumentit/uskomukset/mutu?
- ▶ **Ajattelun tarkastelun avuksi:**
- ▶ Minkälainen ajattelija olen?
- ▶ Kuinka ajatukset ohjailevat elämäni/toimintaani?
- ▶ Tunnistanko perustelemattomuuden? Puolueellisuuden ajattelussani? Erotako uskomukset ajattelussasi?
- ▶ Puhunko itsellinen hiljaisesti?
- ▶ Tunnistanko sisäisessä puheessa esim. kriitikon? Huolestujan? Uhrautujan? Perfektionistin? Valoisuuden? Ratkaisijan? Armollisuuden?
- ▶ Mikä on vastaiskuni negatiiviselle sisäiselle puheelle?
- ▶ Mikä ero on ajatuksilla ja tunteilla? Eroavatko ne?
- ▶ Miten käsittelet yllykkeitä?
- ▶ Ajatteletko unelmiasi?
- ▶ Miten olet kehittynyt ajattelijana?



Tunteet:

- ▶ Tunteiden olemus? Mitä se on? Missä tunteet syntyvät?
- ▶ Emootio/tunne > emootio on kehon reaktio, tunne on mielen reaktio, johon liittyy tulkintaa
- ▶ Tunne-elämä on voimakas vaikuttaja ihmisen elämässä
- ▶ Energian lähde/este
- ▶ Tunteet antavat vivahteita elämään, ovat yleensä lyhytkestoisia
- ▶ Tunne on subjektiivinen kokemus
- ▶ Karkeasti: tunteet voivat tuottaa mielihyvää tai mielihäiriötä
- ▶ Perustunteet: viha, pelko, suru, onnellisuus, rakkaus, hämmennys, inho > merkittäviä lajin säilymisen kannalta
- ▶ Sekundaariset tunteet: perustunteiden sekoituksia; voivat kehittyä oppimisen kautta esim. mustasukkaisuus, kateus, syyllisyys, pettymys, ahdistus, empaattisuus
- ▶ Tunneäly > kyky tiedostaa ja tunnistaa omia ja toisen tunteita > herkkyys reagoida tunnetasolla
- ▶ Tunteiden itsesäätely > ei tarkoita tunteiden rajoittamista tai kieltämistä



Tunteiden tarkastelun avuksi:

- ▶ menetelmiä käytät tunnetyöskentelyssä?
- ▶ Minkälainen tunteiden ilmaisija olet?
- ▶ Miten kerrot tunteistasi muille? Kerrotko?
- ▶ Kuvaa, miten tunteet vaikuttavat toimintaasi?
- ▶ Onko sinulla tukahdettuja tunteita?
- ▶ Koetko, että jotkut tunteet ovat kiellettyjä?
- ▶ Miten helpotat tunnekuormaasi?
- ▶ Milloin viimeksi nauroit makeasti? Itkit lohduttomasti?
- ▶ Miten tunteet sinuun tulevat? Mitä niiden taustalla on?
- ▶ Miten olet kehittänyt tunnetaitojasi?
- ▶ Miten hyvin tunnistat tunteitasi, tunnetilojasi?
- ▶ Tunnistatko tunteiden ja koko elimistön yhteyden?
- ▶ Miten elät tunteitasi läpi? Minkälaisia menetelmiä käytät tässä työstämisessä?



Tahto/tavoitteet/tavoitteellisuus

- ▶ Tavoitteet ovat tietoisesti asetettuja päämääriä, itselle merkityksellisiksi koettujen asioiden saavuttamiseksi
- ▶ Toimintaa suuntaava voima > suunta, intensiteetti ja voimavarojen käyttö tarkentuu
- ▶ Oma toiminta-ajatus kirkastuu tavoitteiden avulla
- ▶ Tavoitteet selkiyttävät ja ohjaavat toimintaa
- ▶ Tavoitteet:
 1. auttavat priorisoimaan, suuntaamaan huomion ja keskittymisen oleelliseen
 2. energisoivat, saavat ponnistelemaan kohti tavoitetta
 3. lisäävät sinnikkyyttä
 4. auttavat etsimään ja luomaan strategioita tavoitteiden saavuttamiseksi



Tahto/tavoitteet/tavoitteellisuus

- ▶ Tutkimusten mukaan tavoitteilla on yhteys hyvinvointiin
- ▶ Aikaansaaminen lisääntyy tavoitteiden avulla
- ▶ Tavoitteiden tasot ovat erilaisia
- ▶ Kokonaistavoitteet/ osatavoitteet >
- ▶ ”Suorittamiskulttuuri” > ulkoapäin tulevat vaatimukset/odotukset voivat tuntua epämiellyttäviltä
- ▶ Itse asetetut tavoitteet > ulkoinen ja sisäinen motivaatio > innostuneisuus, kiinnittyminen, itseluottamus ja hyvinvointi
- ▶ Toimivat tavoitteet: konkreettiset, realistiset (saavutettavissa olevat tavoitteet), selkeät, osatavoitteet > pienin askelin kohti päätavoitetta

Tavoitesuuntautuneisuuden tarkastelun avuksi:

- ▶ Miten suunnittelet ja ohjaat toimintaasi?
- ▶ Mitä tavoitteet sinulle merkitsevät? Mitä ajattelet niistä?
- ▶ Asetatko itsellesi tietoisesti tavoitteita? Millaisia tavoitteita?
- ▶ Miten ilmaiset tavoitteet, jos määrität niitä?
- ▶ Mistä tavoitteet syntyvät?
- ▶ Miten seuraat tavoitteiden toteutumista?
- ▶ Miten reagoit kun saavutat tavoitteesi?
- ▶ Miten reagoit, ellet saavuta asettamiasi tavoitteita?





Sosiaalisuus

- ▶ Ihmisen suhde ympäristöönsä
- ▶ Muu ihmiset ja minä; minä ja muut
- ▶ Vuorovaikutus ympäristön kanssa, vastavuoroisuus
- ▶ Sosiaalinen pelikuva, palaute kanssaihmisistä
- ▶ Lähisuhteet/lähi-ihmiset
- ▶ Minä yhteisön jäsenenä
- ▶ Sosiaaliset suhteet ovat dynaamisia, muuttuvia ja ajassa eläviä
- ▶ Verkostoitumisen voima, me-henki, yhteenkuuluvuuden tunne
- ▶ Sosiaalinen tuki ja tavoitteiden saavuttaminen
- ▶ Muilta oppiminen ja muista inspiroituminen



Sosiaalisen ulottuvuuden tarkastelun avuksi:

- ▶ Keiden seurassa olet mieluiten?
- ▶ Miten nämä ihmiset vaikuttavat sinuun?
- ▶ Mitä ajattelet ystävyssuhteistasi tällä hetkellä?
- ▶ Miten sukulaisesi ovat mukana elämässäsi?
- ▶ Tunnistatko ihmisiä lähelläsi, joille voit olla avoin ja rehellinen kaikissa/monissa asioissa?
- ▶ Kuvaile suhtautumistasi muihin ihmisiin
- ▶ Milloin et tule ns. toimeen muiden ihmisten kanssa? Mitä silloin tapahtuu?
- ▶ Kuka tukee sinua muutoksissa/haastavissa tilanteissa?
- ▶ Kenet otat mukaan mielikuvissasi autiolle saarelle?
- ▶ Mistä siellä tulee kinaa? Mistä nautitaan?
- ▶ Kuvaa, miten olet kehittynyt sosiaalisissa suhteissasi?



Lähdekirjallisuutta:

- ▶ Honkanen, H. 2016. Vaikuttamisen psykologia. Mielen muuttamisen tie ja taide. Arena-Innovation Oy. Helsinki.
- ▶ Martela, F., Jarenko, K. 2014. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014
- ▶ Oksanen, M. 2014. Motivointi työvälineenä. Bookwell Oy. Juva
- ▶ Pihlaja, S. 2018. Aikaan saamisen taika. Atena Kustannus Oy. EU.
- ▶ Sydänmaalakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Talentum. Helsinki.
- ▶ Åman, H. 2003. Oman mielen johtaminen - näkemyksiä ja kokemuksia menestymisestä postmodernissa organisaatiossa. Akateeminen väitöskirja. Teknillinen korkeakoulu. Helsinki.