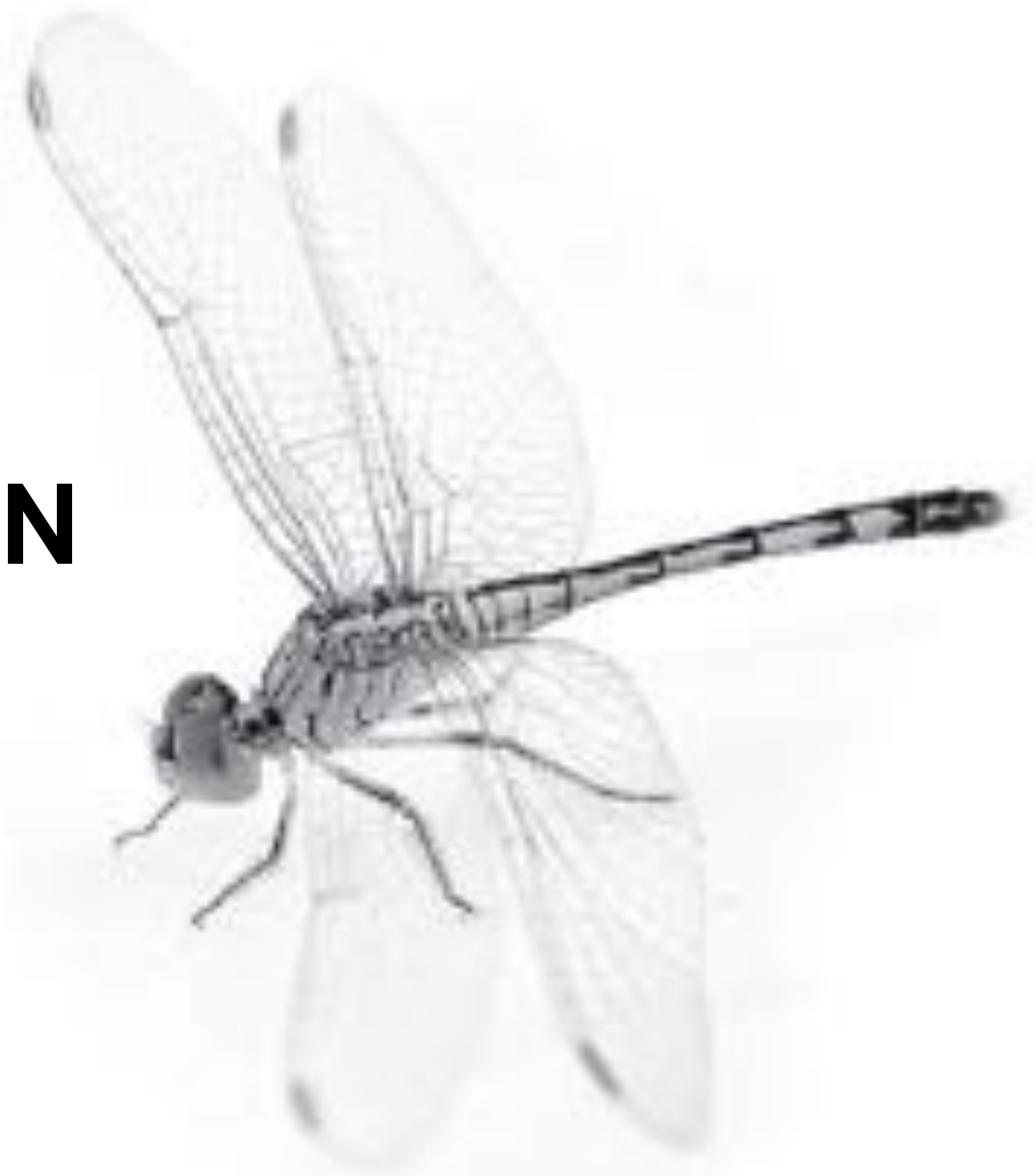


HYVINVOINNIN JA YHTEISTYÖN JOHTAMINEN

OPH, LUKE-webinaari iltapäivä 3.5.2021

Ilona Rauhala // @ilonarauhala



Tilanne tekee näkyväksi

- Millainen elämäntilanne on kokonaisuudessaan
- Mikä on kokonaiskuormitus
- Psyykkisen turvallisuuden vs. turvattomuuden kokemukset
- Suhde yksinäisyyteen vs. yhteyteen
- Suhde läheisyyteen vs. etäisyyteen
- Suhde luottamukseen vs. epäluottamukseen



Erot ja erilaisuus korostuvat

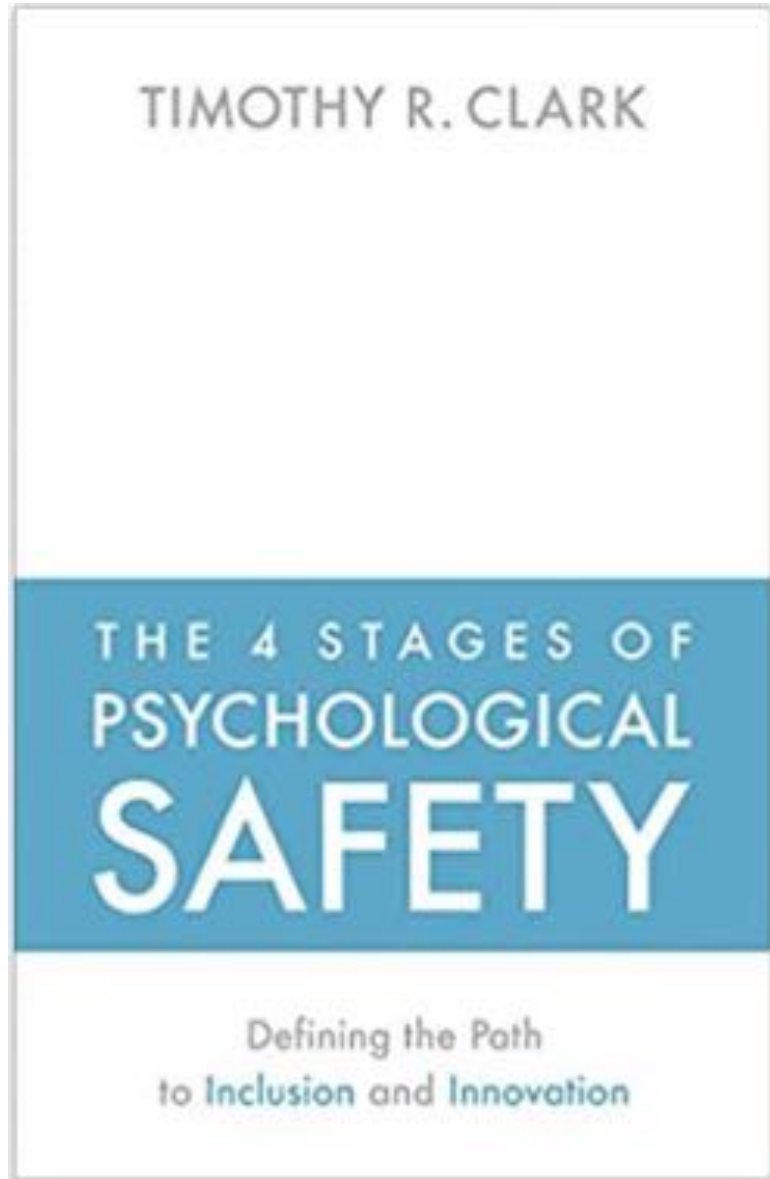
- Optimistisuus vs. pessimistisyys
- Toimintakyky vs. lamaantuminen
- Syyllisten etsintä vs. yhdessä me tästä selvitään -
asennoituminen
- Venyminen vs. väsyminen
- Rakentavuus vs. epärakentavuus
- Pettymykset vs. onnistumiset
- Kyky yhteistyöhön vs. kykenemättömyys yhteistyöhön
- Valmius ottaa teknologiaa käyttöön
- Itseohjautuvuus vs. tuentarpeisuus
- Oman energian ja aikaansaamisen johtamisen taidot



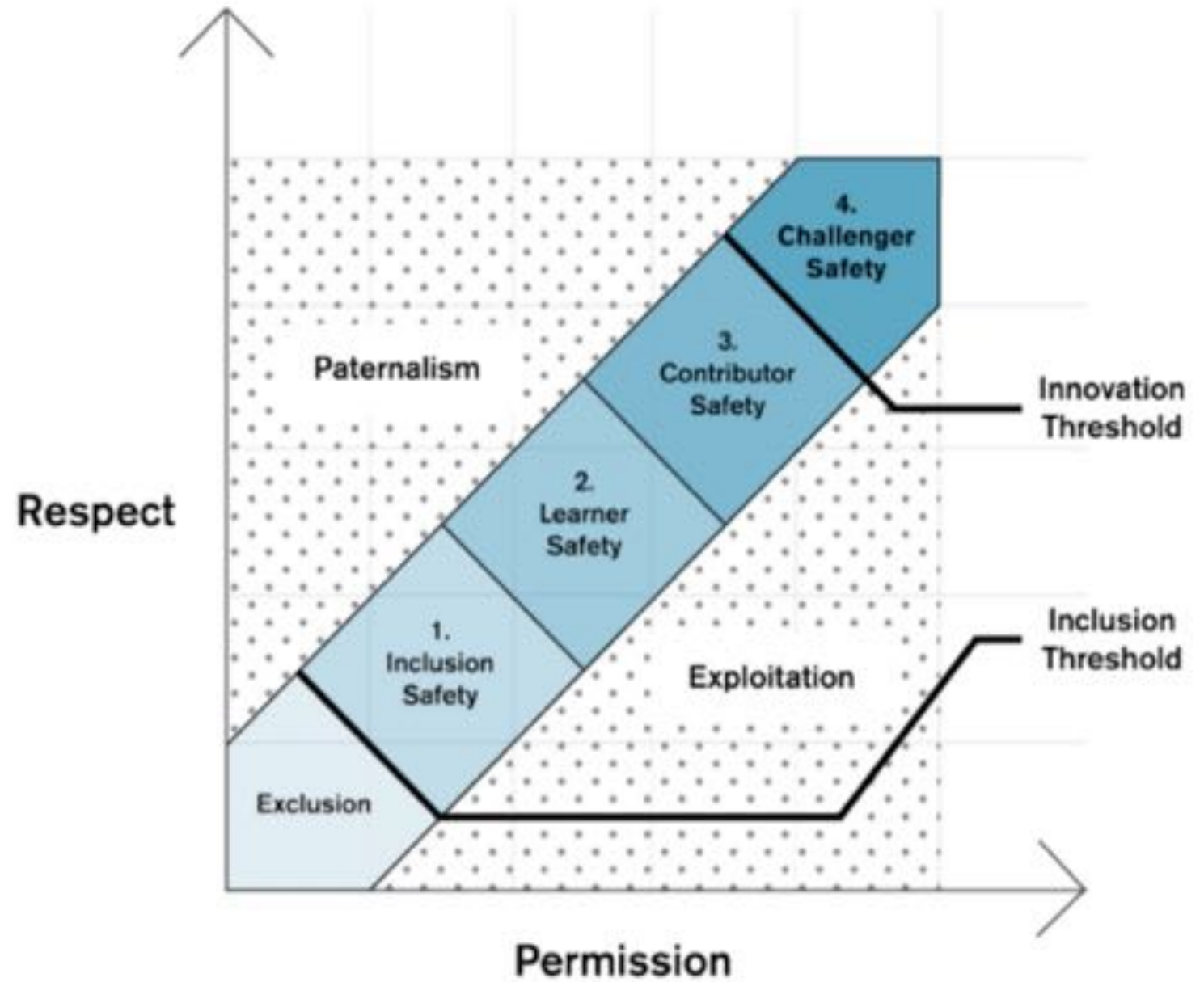


Psychological safety is being able to show and employ one's self without fear of negative consequences of self-image, status or career (Kahn 1990). It can be defined as a shared belief that the team is safe for interpersonal risk taking. In psychologically safe teams, team members feel accepted and respected. It is also studied enabling condition in group dynamics and team learning research.





The 4 Stages of Psychological Safety







VALMISTA
TOIMINTAKYKY
MUUTOKSESSA





KEHITÄ
ONNISTUMISEN
ASENNETTA



VARMISTA
TILAA JA AIKAA
OMALLE
AJATTELULLE





JOHDA
ΣΤΚΕΙΝ
VAIKΕASSA
TΛANTΕESSA



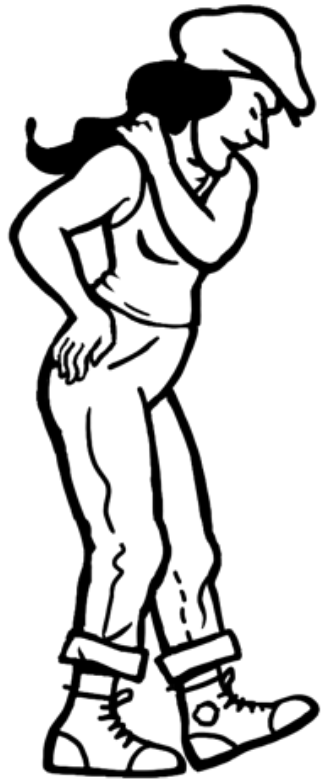
**MITÄ
TULEE PAIKALLE KUN MINÄ
TULEN PAIKALLE?**



Suhteeni muutokseen



Luottamus itseen ja omaan pystyvyyteen



- 10

0

+ 10



KUKA MINÄ OLEN?

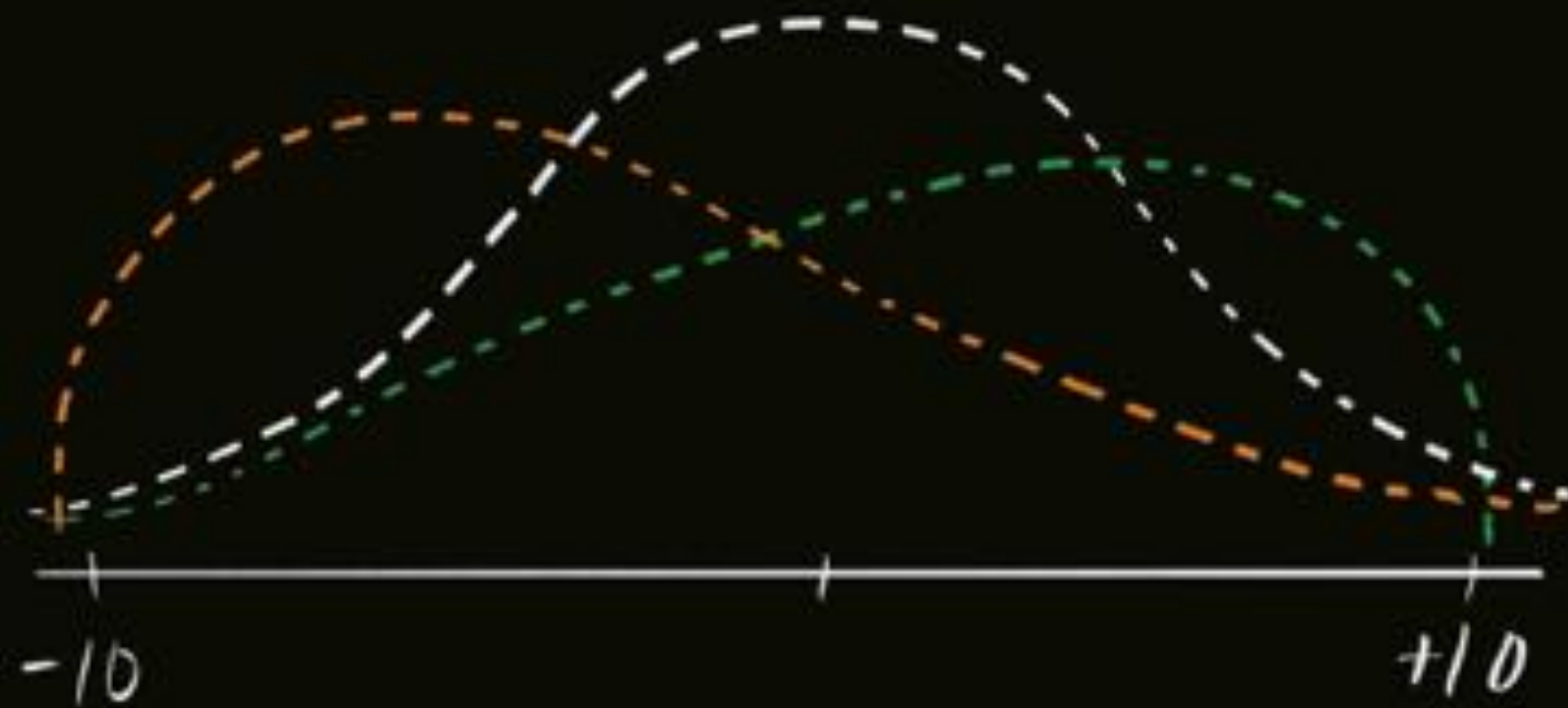
LUOTANKO ITSEENI?

USKONKO, ETTÄ MINULLA ON KAIKKI,

MITÄ TARVITSEN ONNISTUAKSENI?



ITSELUOTTAMUS



**MITEN
KOHTAAN ITSENI?**





Miten
elämä
on
mennyt



MITEN MINULLA ON OLLUT
TILAA?

MITEN OLEN SAANUT TAI OTTANUT
TILAA?

MILLAINEN TILA MINULLE ON JÄÄNYT?

MITEN OLEN ANTANUT TILAA?

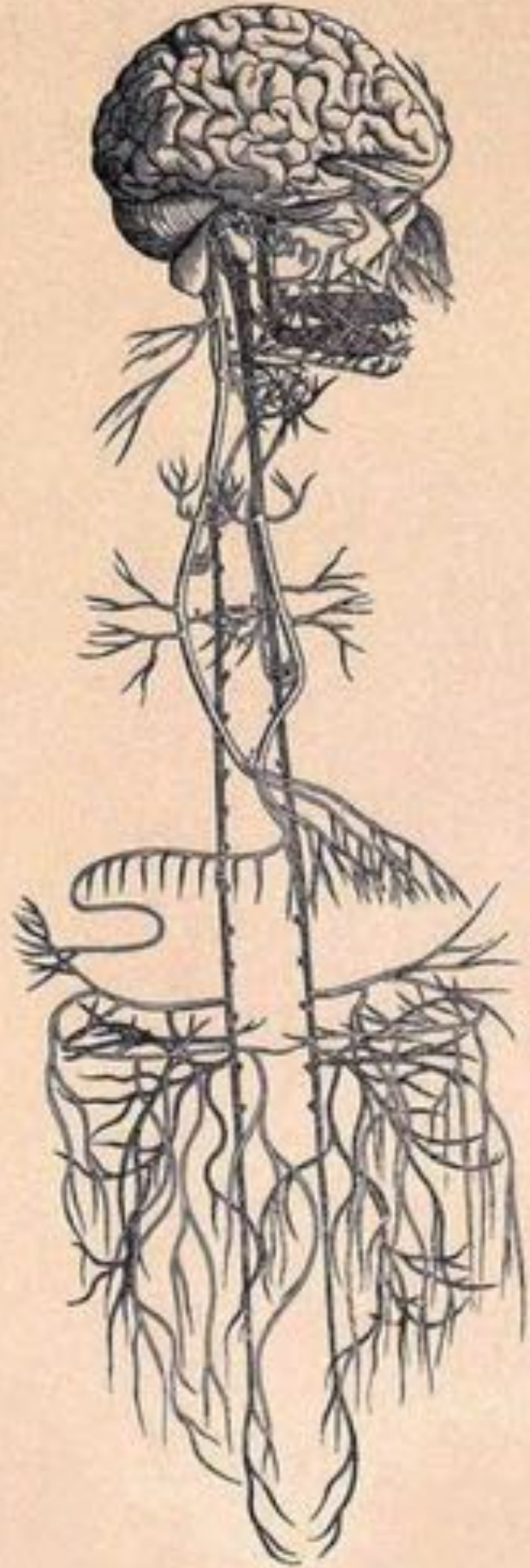
OMASSA PERUSPERHEESSÄNI

- VARHAISLAPSUUDESSA
- LAPSUUDESSA
- NUORUUDESSA

NYKYISESSÄ PERHEESSÄNI

- AIKAISEMMIN
- NYT





HERMOSTON 3 TASOA



YLIVIRITTYMINEN

TAISTELE - PAKU - PUOLUSTAUTUMINEN

HÄIRITSEVÄ JÄNNITTÄMINEN
JA AHOISTUS

INNOSTUMINEN
KIINNOSTUMINEN
LUOVUUS & LEIKKI
LUOTTAMUS
RAUHOTTUMINEN

TURVA
JA
RAUHA

ALIVIRITTYMINEN

LAMAANTUMINEN &
JÄHMETTYMINEN

VÄSYMYKSI, KIINNOSTUKSEN PUUTE
KIVYTTÖMYYS PITÄÄ RAJOJA = PUOLIA



TURVALLINEN SISÄINEN LAPSI

KOKEE, ETÄ SAA OLLA

- AVUON
- UJO
- TARUITSEVA
- HALUAVA
- LIITTYVÄ
- VIRHEITÄ TEKEVÄ
- KYKENEÄ
- ERILLISYYTEEN
JA YHTEYTEEN



TURVATON SISÄINEN LAPSI

KOKEE ETÄ EI SAA

- TARUITA
- HALUTA
- TEHDÄ VIRHEITÄ

ON

- PELOKAS
- VAATIVAA
- TOSIKKO
- VETÄYMYÄ



TURVALLINEN SISÄINEN LAPSI


- ON TURVALLISESTI
KIINNITTYNYT
- MIELENTÄÄ HARKITUSTI
- ON VALMIS
MUUTOKSIIN
- ON SPONTAANI,
ILOITSEE,
USKALTAA,
LEIKKISYYS



TURVATON SISÄINEN LAPSI

- ON TURVATONMASTI
KIINNITTYNYT
- MIELENTÄÄ ILMAN
HARKINTAA
- EI KYKE ME MUUTOKSIIN
- TOISTAA PAKONOMAISESTI
VANHAA
- PELKÄÄ
- EI USKALLA
TOIMIA
- ILOTON
- MONITOININEN



A woman with dark hair pulled back, wearing a dark top, is smiling and looking upwards. She is surrounded by cherry blossom branches with pink and white flowers and green leaves. The background is a soft-focus green and pink.

Mitä on ollut?
Mitä on nyt?
Mitä tulee olemaan?



MITEN OLEN YHTEYDESSÄ?



Mentalization is the ability to understand the mental state – of oneself or others – that underlies overt behavior. Mentalization can be seen as a form of imaginative mental activity that lets perceive and interpret human behaviour in terms of intentional mental states (e.g. needs, desires, feelings, beliefs, goals, prposes and reasons). It is sometimes described as “understanding misunderstanding” or “thinking about thinking. Mentalization can occur either automatically or consciously. Mentalization ability is weakened by intense emotion and stress.



"MIELÄNTÄMIMEN ON KYKYÄ"

"PITÄÄ" MIELI MIELESSÄ:

OLLA TASAPUOLISESTI JA
TASAPAINUISESTI SELVILLÄ
OMAN JA TOISEN MIELEN
SISÄLLÖISTÄ.



MIELI KYKENEEE

1. HUOMIOIMAAN

OMAT JA TOISEN

MIELENTILAT

2. OLEMAAN KOSKETUKSESSA
TUNTEESEEN JA SUHTEESEEN

ITSEN JA TOISEN
VÄLILLÄ



KÄYTTÄYTYMISEMME

JA SEN YMMÄRTÄMINEN

PERUSTUU

KOKONAISUUDEN
HUOMIOIMISEEN



Tasapainoinen mieli



Jumi

**Tasapaino
Joustavuus**

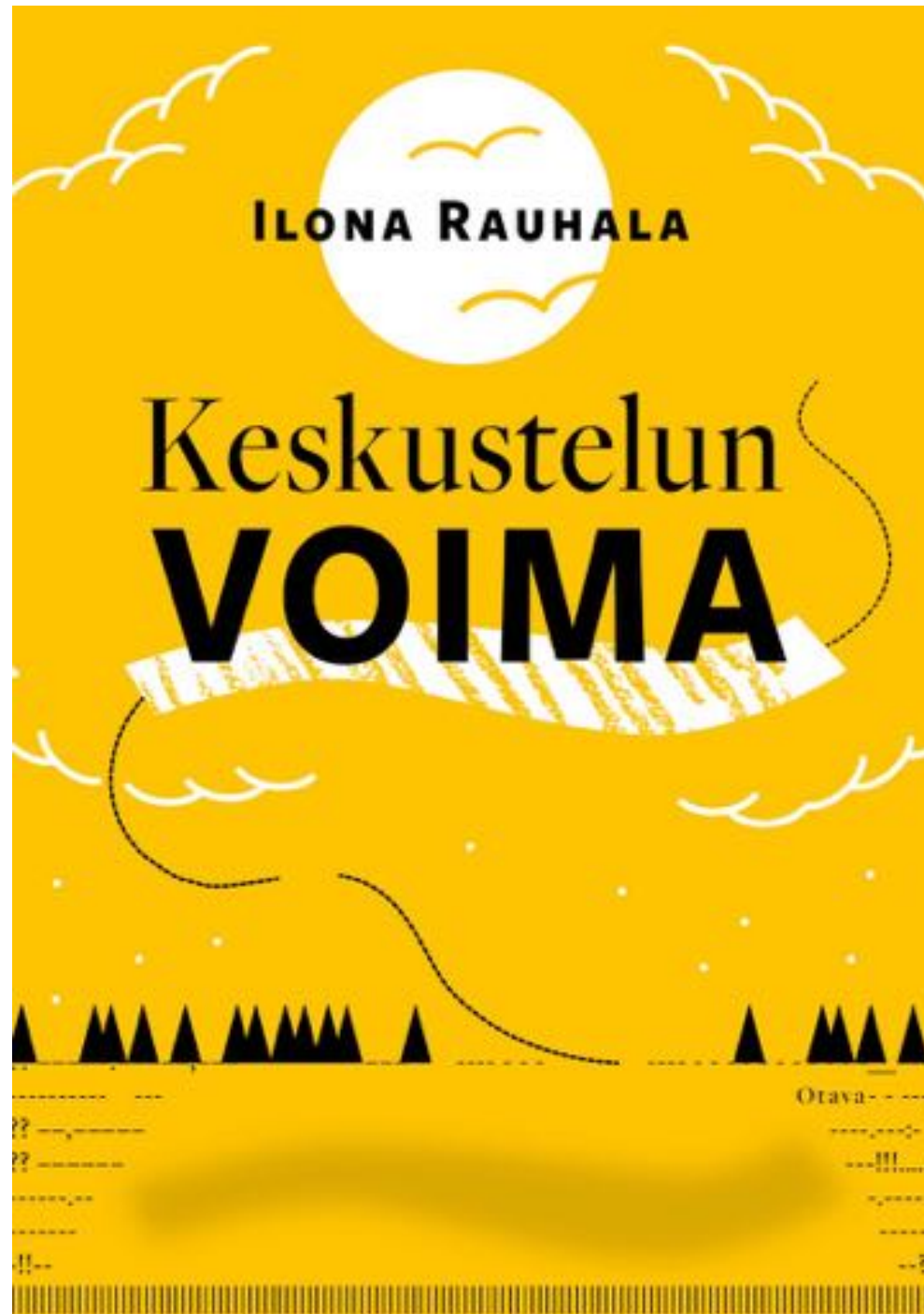
Kaaos



Erilaisia tapoja keskustella huonosti

- Ole itsekeskeinen
- Ole passiivinen
- Ole yksiulotteinen: puhu aina samoista asioista, samalla äänensävyllä.
- Kuuntele huonosti
- Keskeytä paljon ja usein.
- Neuvo, opeta ja esitelmöi
- Käytä runsaasti -han, -hän päätteitä
- Älä kysy keneltäkään mitään
- Älä määrittele sitä, mistä olisi hyvä keskustella
- Vaivaannu vaikeista aiheista
- Älä säätele itseäsi, omia reaktioitasi, tunteitasi, kiihtymistäsi tai jumiutumistasi
- Älä anna palautetta
- Ole tilannetajuton
- Puhu epäymmärrettävästi
- Agitoidu
- Tee oletuksia siitä mitä toinen puhuu
- Älä kyseenalaista omia ajatuksiasi
- Älä ota vastaan palautetta
- Loukkaannu herkästi





muutokset ja aika

Otava 2020



**KOHTAAMISEN TAPA, JOKA
AUTTAA LUOTTAMAAN, ETTÄ
KAIKKI ON HYVIN JA JÄRJESTYY**



muutokset ja aika

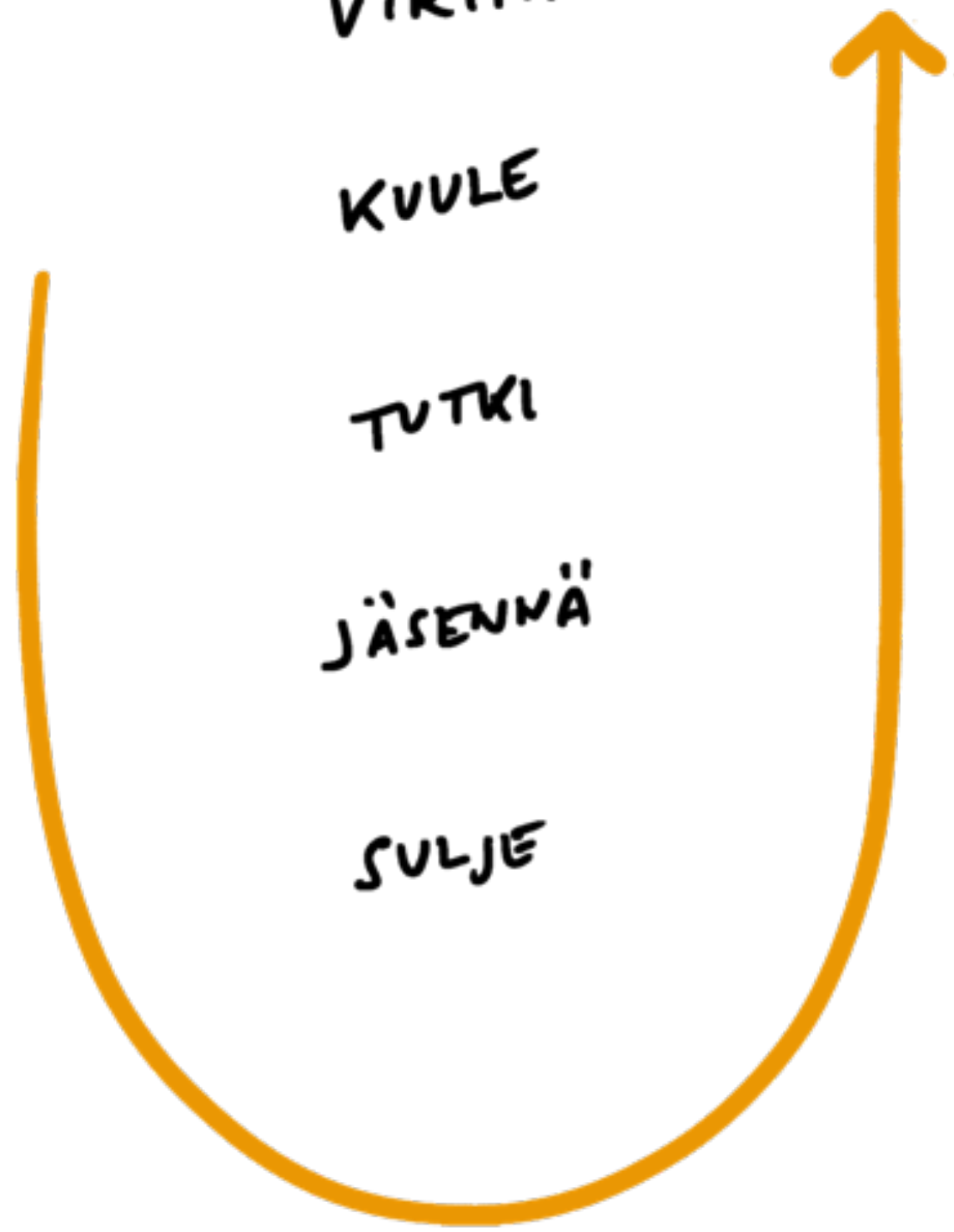
VIRITÄ

KUULE

TUTKI

JÄSENÄ

SULJE



VIRITÄ



((KUVUULE))



muutokset ja aika

~ TVTKI ~





KYSY, MIKÄ ON MAHDOLLISTA



JÄSENNÄ





SUURJE



An underwater photograph of several divers in a clear, blue-green sea. The divers are wearing black wetsuits and scuba gear. One diver in the foreground is looking towards the camera, while others are visible in the background. The scene is lit with natural light, creating a serene and adventurous atmosphere.

**IF YOU ARE GOING THROUGH HELL, KEEP
GOING.**

Winston Churchill





VAAALI ILOA





HUOLEHDI PALAUTUMISESTA





Kiitos!

// ilona rauhala