



MAARIKA PIISPANEN JA MERJA MERILÄINEN

Kynnöksellä
-kirja oman
työhyvinvoinnin
ohjaamiseen





MAARIKA PIISPANEN, KT,

- ERITYISLUOKANOPETTAJA
- OPETTAJANKOULUTTAJA
- TYÖNOHJAAJA (STORY),
- RATKAISUKESKEINEN NEUROPSYKIATRINEN VALMENTAJA
- EKSPRESSIIVISEEN
TAIDETERAPIATYÖSKENTELYYN ERIKOISTUNUT
INTEGRATIIVINEN SKEEMATERAPEUTTI,
- RATKAISUKESKEINEN TERAPEUTTI
- SIELUNHOITOTERAPEUTTI
- TUNNELUKKO.FI –BLOGIN KIRJOITTAJA

MERJA MERILÄINEN, FT, KM

- OPETTAJANKOULUTTAJA,
- TYÖNOHJAAJA (STORY)
- RATKAISUKESKEINEN
NEUROPSYKIATRINEN VALMENTAJA,
- EKSPRESSIIVISEEN
TAIDETERAPIATYÖSKENTELYYN
ERIKOISTUNUT INTEGRATIIVINEN
SKEEMATERAPEUTTI
- POSITIVE PSYCHOLOGY PRACTITIONER®
- TUNNELUKKO.FI –BLOGIN KIRJOITTAJA

TYÖSSÄMME OPETTAJANKOULUTTAJINA,
OPETTAJINA, TERAPEUTTEINA, JA
TYÖNOHJAAJINA OLEMME
NÄKÖALAPAIKALLA SEURAAMASSA KUINKA
ERILAISET IHMISET RAKENTAVAT
ELÄMÄÄNSÄ, AMMATILLISUUTTAAN JA
SUHDETTAAN TYÖHÖN.

- KUKA MINÄ OLEN?
- MITÄ MINULLE KUULUU?
- MITEN MINULLA MENEET?

NÄIDEN KYSYMYSTEN ÄÄRELLE
PYSÄHDYMME AIKA AJAIN ITSEKIN, SILLÄ
JAKSAAKSEEN TYÖELÄMÄN KIIREISSÄ,
IHMISEN ON TUNNETTAVA ITSENSÄ HYVIN.

PIDÄT KÄDESSÄSI KIRJAA, JOKA KULJETTAA
SINUT TUTUSTUMAAN ITSEESI NIIDEN
ASIOIDEN KAUTTA, JOITA ME PIDÄMME
TÄRKEINÄ OMAN HYVINVOINNIN JA
TYÖHYVINVOINNIN TARKASTELUSSA. ANNA
ITSELLESI AIKAA NIIDEN OHJAAamiseen,
LÖYDÄ OMA HYVINVOINNIN KOKEMUKSESI JA
VAHVISTA VOIMAVAROJASI – SIIHEN
OLEMME TÄMÄN KIRJAN SINULLE TEHNEET.





JOS UNELMAT,
HAAVEET JA
INTOHIMOT
OLISIVAT
KYNTTILÖITÄ...

...edistäisinkö niiden syttymistä vai
sammumista?

Kynnyksellä



© 2022 BOOKS ON DEMAND, BoD; PIISPANEN, MAARIKA JA MERILÄINEN, MERJA;
KUSTANTAJA: BoD – BOOKS ON DEMAND, HELSINKI, SUOMI
VALMISTAJA: BoD – BOOKS ON DEMAND, NORDERSTEDT, SAKSA
ISBN: 978-952-80-6266-0

Kynnyksellä -kirjan mukana kufjet...

PIDÄT KÄSISSÄSI KIRJAA, JONKA TARKOITUKSENA ON AUTTAA SINUA TUTUSTUMAAN OMAAN HYVINVOINTIISI JA SEN RAKENNUSAINEISIIN JA SAMALLA POHTIMAAN JA LISÄÄMÄÄN OMAA JAKSAMISTA, HYVINVOINTIA JA TYÖHYVINVOINTIA. KAIKEN HYVINVOINNIN LÄHTÖKOHTA JA KIVIJALKA ON SIINÄ, KUINKA SINÄ ITSE VOIT.

KYNNYKSELLÄ -KIRJAN TAUSTALLA ON AJATUS SIITÄ, ETTÄ HYVINVOIVA IHMINEN LISÄÄ TYÖSSÄÄN MYÖS KANSSAKULKIJOIDEN HYVINVOINTIA. KUN YKSILÖ TUNTEE ITSENSÄ VOIMAANTUNEEKSI ELÄMÄSSÄÄN JA TYÖSSÄÄN, KOKEE NÄMÄ ASIAT MERKITYKSELLISIKSI, OSAA TARKASTELLA OMAA HYVINVOINTIAAN JA LÖYTÄÄ SEN YLLÄPITOON JA VAHVISTAMISEEN SOPIVIA KEINOJA, NÄYTTÄYTYY HÄN TYÖYHTEISÖSSÄ SISÄISESTI VAHVISTUNEENA, MIKÄ ILMENEE TYYNENÄ, ITSELUOTTAMUKSEN JA TASAPAINON KOKEMUKSENA ULKOISISTA PAINEISTA HUOLIMATTA.

YKSILÖN SOSIAALIS-EMOTIONAALINEN OSAAMINEN JA HYVINVOINTI VAIKUTTAVAT VOIMAKKAASTI MYÖS LÄHELLÄ OLEVIENTEN HYVINVOINTIIN. HYVINVOIVA IHMINEN KESKITTYY ELÄMÄSSÄ HYVIEN IHMISSUHTEIDEN JA MYÖNTEISTEN TUNTEIDEN VAALIMISEN LISÄKSI MYÖS TAVOITTELEMAAN ITSELLEEN MERKITYKSELLISIÄ TAVOITTEITA JA ON VALMIS PONNISTELEMAAN UNELMIENSA JA HAAVEIDENSA ETEEN. MYÖNTEISYYS JA TASAPAINOISUUS VAIKUTTAVAT USEIN MYÖS YMPÄRISTÖÖN VAHVISTAEN SEN POSITIIVISTA ILMAPIIRIÄ.



Kynnyksellä -kirjan mukana kufjet...

ONKIN TÄRKEÄÄ, ETTÄ TUNNISTAMME JA TIEDOSTAMME, KUINKA HYVINVOINTIIMME VAIKUTTAVAT TEKIJÄT NÄYTTÄYTYVÄT ARJESSA JA MITEN NIIDEN LÄSNÄOLO TAI PUUTTUMINEN VAIKUTTAVAT MEIHIN. MITÄ PAREMMIN TUNNEMME ITSEMME JA OLEMME TIETOISIA HYVINVOINNISTAMME, SITÄ TIETOISEMMIN VOIMME VAHVISTAA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄÄ TOIMINTAKULTTUURIA MYÖS OMASSA TYÖSSÄMME JA ERILAISISSA TOIMINTAYMPÄRISTÖISSÄ.

TOIVE SIITÄ, ETTÄ LÄHEISEMME OPPISIVAT OLEMAAN ITSEÄÄN KOHTAAN ARMOLLISIA JA MYÖTÄTUNTOISIA, OHJAA MEITÄ TARKASTELEMAAN ASIOITA MYÖS OMASSA ELÄMÄSSÄMME –OLENKO ITSEÄNI KOHTAAN ARMOLLINEN JA MYÖTÄTUNTOINEN? MITEN SE NÄKYY ELÄMÄSSÄNI? MINKÄLAISEN MALLIN VÄLITÄN TYÖSSÄ ITSESTÄNI? ARJEN KIIREEN KESKELLÄ ON HYVÄ PYSÄHTYÄ NÄIDEN KYSYMYSTEN ÄÄRELLE.

TYÖSSÄ, NIINKUIN ELÄMÄSSÄ YLEENSÄKIN, HARHAUDUMME AIKA AJOIN KÄSITYKSEEN, ETTÄ HYVÄKSYTTÄVÄ IHMISYYDEN MALLI LINKITTYY SUORITTAMISEEN, JONKIN SAAVUTTAMISEEN, ITSENSÄ UHRAAMISEEN TAI OMISTA TARPEISTA LUOPUMISEEN.

NÄITÄ USKOMUKSIA SIIRRÄMME OMALLA ESIMERKILLÄ ETEENPÄIN, TIEDOSTAMATTA USEINKAAN SITÄ ITSE. RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNNE ON TUTTU SEURALAINEN –TUNNE SIITÄ, ETTÄ ON ALTAVASTAAJA, EIKÄ MIKÄÄN OLE TARPEEKSI. KUULOSTAAKO TUTULTA?



Kynnyksellä -kirjan mukana kufjet...

KYNNYKSELLÄ -KÄSIKIRJA OMAN TYÖHYVINVOINNIN OHJAAMISEEN EI OLE VAIN KIRJA. SE ON TUTKIMUSMATKA OMAAN ITSEESI JA TOIMINTASI REFLEKTOIMISEEN LUKUISIEN, HYVINVOINTIA EDISTÄVIEN, HARJOITTEIDEN AVULLA. JOKAINEN NIISTÄ SISÄLTÄÄ LYHYEN KUVAUKSEN, JOKA AUTTAA YMMÄRTÄMÄÄN, MITÄ HARJOITTEESEEN KÄTKEYTYY JA MIKÄ MERKITYS SILLÄ ON HYVINVOINNILLESII. HARJOITUSTEN EDETESSÄ OPIT YMMÄRTÄMÄÄN YHÄ PAREMMIN OMAA TOIMINTAASI JA MYÖS ENNAKOIMAAN JA ENNALTAEHKÄISEMÄÄN MAHDOLLISIA ETEEN TULEVIA HAASTEITA.

KAIKKEIN MERKITYKSELLISIMMILLÄ JA SYVÄÄ ONNEA TUOTTAVILLA TAVOITTEILLA ON YKSI YHTEINEN OMINAISUUS; NE HYÖDYTTÄVÄT ENNEN KAIKKEA MUITA IHMISIÄ TAI EDISTÄVÄT JOTAIN MEITÄ ITSEÄMME SUUREMPAA TAVOITETTA.

TOIVOMME, ETTÄ VIETÄT KIRJAN PARISSA MONIA HYVINVOINTIASI EDISTÄVIÄ HETKIÄ JA LÖYDÄT SIELTÄ JUURI SINULLE SOPIVIA TYÖKALUJA VAHVISTAMAAN HYVINVOINTIASI. VIIVÄHDÄ MYÖS KIRJAN KAUNIIDEN AJATELMIEN ÄÄRELLÄ JA AMMENNA NIISTÄ ILOA PÄIVIISI.

KIRJAN SEITSEMÄN AJATELMAA OVAT OSA 12 KORTIN KYNNYKSELLÄ - AFORISMIKOKOELMAA, JONKA LÖYDÄT HALUTESSASI TUNNELUKKO.FI - VERKKOKAUPASTA.

Maarika ja Merja

Sisällys



ALKUSANAT

SISÄLLYSLUETTELO

PYSÄHDY

PARAS MAHDOLLINEN MINÄ –AMMATILLINEN NÄKÖKULMA

OMIEN ARVOJEN ÄÄRELLÄ

KESKENERÄISYYS

ITSEMYÖTÄTUNTO

NEUROPLASTISUUS

TYÖN MERKITYKSELLISYYS

DRAAMAPOLKU – JOS TYÖNI OLISI TALO

PERUSTEHTÄVÄN SELKIYTTÄMINEN

VAIKUTTAMISEN KOLME KEHÄÄ

NÄKÖKULMAN VAIHTAMISEN TAITO

RE-FRAMING

TYÖN TUUNAAMINEN

FLOW

TYÖN IMU

RESILIENSSI

VAHVUUDET VOIMAVARANA

SELVIITYMISEN VOIMAVARAT

KASVUN AJATTELU – GROWTH MINDSET

MENTALISAATIO

TAVOITTEEN ASETTAMISEN MERKITYS

KIITOLLISUUS

Pysähdy

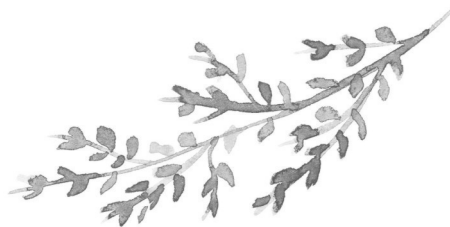
INTENSIFIKAATIO ON TYÖELÄMÄSTÄMME TUTTU TERMI, JOKA TARKOITTAÄ "ENEMMÄN JA NOPEAMMIN".

TYÖELÄMÄÄ LEIMAA USEIN HEKTISYYS – ON OLTAVA AJAN TASALLA, ASKELEEN EDELLÄ JA ENNAKOITAVA TILANTEITA. VAATIMUKSET, TULOSVASTUU TAI VASTUU YLEENSÄKIN TYÖSTÄ, SEN LAADUSTA, MÄÄRÄSTÄ JA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISESTA – JA JOPA YLITTÄMISESTÄ – OVAT LÄSNÄ KAIKEN AIKAA.

OMAA TYÖTÄÄN JA TYÖHYVINVOINTIA VOI KUITENKIN HALLITA OPETTELEMALLA PYSÄHTYMISEN TAITOJA.

PYSÄHTYMINEN ON TÄRKEÄÄ SEKÄ ITSEN VUOKSI ETTÄ HYVÄN TYÖTULOKSEN VUOKSI. PYSÄHTYMINEN ON TÄRKEÄÄ SEKÄ TYÖPÄIVÄN KESKELLÄ ETTÄ ARJESSA YLEENSÄKIN.

TYÖPÄIVÄN KESKELLÄ OLEVAT PYSÄHDYKSET OVAT PIENIÄ TAUKOJA, JOIDEN AIKANA MIELI JA KEHO RAUHOITTUU HETKEKSI KERÄÄMÄÄN VOIMIA. NÄMÄ PYSÄHDYKSET OVAT ERITYISEN TÄRKEITÄ AIHEESTA TOISEEN SIIRTYMISESSÄ. TYÖAJAN ULKOPUOLELLA PYSÄHTYMINEN TARKOITTAÄ AJAN ANTAMISTA SELLAISILLE ASIOILLE, JOTKA VIEVÄT AJATUKSET POIS TYÖSTÄ.



POHDI PYSÄHTYMISIÄSI KAHDELLA ERI TASOLLA.

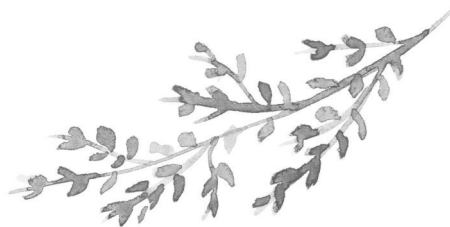
MILLAISIA PYSÄHTYMISEN KEINOJA LÖYDÄT TYÖPÄIVÄSTÄSI?

NE VOIVAT OLLA HYVINKIN PIENIÄ, MUTTA SITÄKIN TARPEELLISEMPIÄ. TIEDOSTAESSASI NÄITÄ TYÖPÄIVÄN KESKELLÄ MAHDOLLISTUVIA PYSÄHDYSKEINOJA, PYSTYT LISÄÄMÄÄN TYÖHYVINVOINTIASI TIETOISESTI.

MILLAISIA PYSÄKKEJÄ LÖYDÄT ARJESTASI YLEENSÄ? KUINKA "NOLLAUDUT" TYÖPÄIVÄN JÄLKEEN? KUINKA "LATAAT AKKUJASI" JA RENTOUDUT KERÄTÄKSESI VOIMIA JA NAUTTIAKSESI ARJESTASI?

TÄMÄ KIRJA OPETTAA SINULLE MYÖS OMALLA TAVALLAAN PYSÄHTYMISEN TAITOJA – TAITOJA, JOIDEN KAUTTA VOIT TARKASTELLA TYÖTÄSI JA LISÄTÄ TYÖHYVINVOINTIASI.

PARHAIMMILLAAN TYÖHYVINVOINTI TARKOITTAAN SEKÄ IHMISEN HYVINVOINTIA TYÖSSÄÄN ETTÄ TYÖN HYVÄÄ TEKEVÄÄ VAIKUTUSTA IHMISELLE. SE VAATII YKSILÖN JA TYÖN SEKÄ TYÖHÖN LIITTYVIEN ASIOIDEN HYVÄÄ SUHDETTA JA TASAPAINOA. SIKSI MUISTA VÄLILLÄ PYSÄHTYÄ JA TARKASTELLA SUHTEENNE TILAA.



Pysähdy



MILLOIN VIIMEKSI PYSÄHDYIT AIDOSTI KUUNTELEMAAN
ITSEÄSI JA TARKISTAMAAN KULKUSUUNTAASI?

KÄDESSÄSI ON KIRJA, JOKA KULJETTAÄ SINUT PIENIN ASKELIN KOHTI
YHÄ SYVEMPÄÄ ITSETUNTEMUSTA JA OHJAA SUUNTAAMAAN
JA VAHVISTAMAAN VOIMAVAROJA TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMISEEN.
SE PYSÄYTTÄÄ POHTIMAAN MYÖS ARVOJA JA TARJOAA TYÖKALUJA
ITSEREFLEKTIIVISEEN OMAN TYÖN OHJAAMISEEN.

KYNNYKSELLÄ –
ETENE ROHKEASTI JA KULJE ETEENPÄIN.
RINNALLASI ON MONTA KANSSAKULKIJAA
–KYNNYKSELLÄ HEKIN.

MAARIKA & MERJA



*Kynnyksellä
-käsikirja oman
työhyvinvoinnin
ohjaamiseen*