

# *Työstä innostuminen*

*Pekka Huuhtanen*

Innostu työstä -seminaari  
Kasnäs 22.5.2014

# Poiminta Hesarista 15.5.2014

---

*”Moni on halunnut sanoa, että olen entinen tai en elä ajassa. Nyt olen 60-vuotias mutta hyvässä kunnossa.*

*Olen intoa täynnä, kun saan valmentaa. Olen saanut uuden elämän.”*

*Antti Muurinen,  
jalkapallovalmentaja  
mm. maajoukkue, HJK, nyt MyPa*

# Mitkä asiat vaikuttavat innostumiseen?

- ▶ Kiinnostuksen kohteet, motivaatio, yksilön voimavarat
- ▶ Persoonallisuus, temperamentti
- ▶ Työn sisältö, soveltuvuus, ammatillinen osaaminen
- ▶ Johtaminen, organisaatiokulttuuri, vuorovaikutus
- ▶ Muutosten hallinta

# Yksilön persoonallisuus, temperamentti

- ▶ Perimä ja ympäristö säätelee
- ▶ Luonteenpiirteet, tavat havaita, tulkita ja reagoida ympäristöön, muutokseen ja muihin ihmisiin
- ▶ Yksilön toimintakyvyn keskeinen tekijä resilienssi: kyky kestää vastoinkäymisiä ja löytää uusi reitti vanhan peittyessä. On keskeinen innostuksen osatekijä (*Pauli Aalto-Setälä & Mikael Saarinen. Innostus, talentum 2014*)
- ▶ Jokaisella vielä aikuisenakin geneettisesti ohjelmoitu ominaisuus
- ▶ Vaatii rohkeutta, pelon sijaan myönteisiä tunteita

# Innostuksen synnytyt ja ylläpito vaatii Aalto-Setälän ja Saarisen mukaan

- ▶ Huomion ja energian suuntaamista juuri tähän hetkeen (tietoisien läsnäolotaidot, mindfulness)
- ▶ Uteliaisuutta, avoimuutta tunteille
- ▶ Utteraa paneutumista ja holtitonta määrää innostumisen toistoja
- ▶ Kykyä nauttia pienistäkin asioista
- ▶ Sopivaa fysiologista vireystilaa, kehon aktivoitumista

# Kohti innostuksen spiraaleja

Jari Hakanen et al, Työterveyslaitos 2012

- ▶ Työn voimavaratekijät → työn imu
- ▶ Tarmokkuus, omistautuminen, uppoutuminen
- ▶ Työn imu kannattelee, innostaa, tarttuu, luo uutta ja tuottaa
- ▶ Parhaimillaan työssä tilana virtaus, flow

# Työn voimavarat ja työn imu

- ▶ Työtehtävään kuuluvat voimavarat: työn itsenäisyys, sen kehittävyys, tavoitteiden selkeys ja palaute
- ▶ Työryhmätason voimavarat: toiminnan sujuvuus ryhmässä ja voimaannuttava työryhmä
- ▶ Organisatoriset voimavarat: oikeudenmukaisuus, luottamus, ystävällinen ja huomaavainen vuorovaikutus, työyhteisön tuki ja työn varmuus
- ▶ Työntekijä voi itse tuunata omaa työtä entistä innostavammaksi tehtäväkuvan rajoissa: työtapojen ja tehtävänosien muokkaus, oman osaamisen kehittäminen, sosiaalisen tuen ja palautteen lisäys

# Oikeudenmukaisen johtamisen merkitys

---

Oikealla tavalla toimittaessa epämieluisatkin päätökset koetaan reiluiksi ja kohtuullisiksi

Monia työn rasituksen vaikutuksia voidaan vähentää

Oikeudenmukaisen päätöksenteon säännöt

- kuulluksi tuleminen
- johdonmukaisuus
- puolueettomuus
- mahdollisimman oikea tieto perustana
- korjaamismahdollisuus
- selkeys, kerrottu niille joita koskevat



# Muutoksen hallinnan kolme edellytystä

(Antonovskya mukailleen; elämänhallinnan ulottuvuudet)

---

- ▶ asiat, tapahtumat ymmärretään
- ▶ ne koetaan mielekkäiksi
- ▶ niihin voidaan vaikuttaa

# Näin tapat innostuksen (Jaakko Heinimäki)

---

- ▶ Hoputa ja kyttää
- ▶ Syyllistä
- ▶ Uhkaile tulevilla (kriittisillä) arvioinneilla
- ▶ Älä määrittele tai konkretisoi tavoitteita vaan ole epämääräinen ja korkeintaan vihjaileva
- ▶ Aseta vaativia tavoitteita mutta älä anna resursseja ja muuta tukea
- ▶ Vertaile ihmisiä toisiinsa
- ▶ Pakota kilpailemaan
- ▶ Palkitse tyranniaasi sopeutujia hyvästä alamaisuudesta
- ▶ Rankaise kriitikoita tai eroavia mielipiteitä esille tuovia

*Mitä jos kuitenkin toimitisit päinvastoin ja muutat latistavat kohtaamiset innostaviksi? (Aalto-Setälä & Saarinen)*

# John Gottmanin innostuksen talo

---

- ▶ Seinä luottamus ja sitoutuminen
- ▶ Kattona yhteiset arvot, kiinnostukset ja innostukset
- ▶ Talon keskiosana myönteisten tunteiden tuottaminen ja kyky käsitellä ristiriitoja

Pätee niin parisuhteisiin kuin työyhteisöihin!

22.5.2014

---

***Kiitos!***