

Voi hyvin, yrittäjä!

Marja-Liisa Manka

työhyvinvoinnin dosentti, Tampereen yliopisto, kevytyrittäjä Kangasalta, FT, YTM



BUSINESS
Kangasala

Osa 3

Miten selvitä myllerryksessä?



BUSINESS
Kangasala



Poikkeusoloista ei selvitä entisillä ajattelutavoilla

Vaihda näkökulmaa – tutki havaintoharhojasi

”Maailman nopeatempoisuus ja monimuotoisuus eivät ole suurin ongelmamme. Suurin ongelmamme on se, jos kohtaamme tällaisen maailman vanhentuneilla tai käyttökelvottomilla hahmotustavoilla.”

Psykologinen joustavuus, poisoppiminen ja oppimisen oppiminen – mielen kimmoisuus – ovat välttämättömiä taitoja tulevaisuudessa.

Hermann Hyytiälä & Petri Virtanen

<http://uusikaiku.valtiokonttori.fi/kognitiivinen-ergonomia-ja-johtajana-kasvaminen/>



Näkökulman vaihdos: voimavaralähtöisyys ajattelutavaksi

- Katse työn voimavaroihin:
 - Voisiko omaa työtä tehdä uudella tavalla, **tuunata**?
 - **Yhteistyön** edistäminen: johtaminen ja työyhteisötaidot
- Omiin voimavaroihin:
 - Itsensä johtamisen taitojen edistäminen – myönteiset **asenteet, psykologinen pääoma ja palautuminen**
 - Ammattitaidon laajentuminen – **jatkuvan kehittymisen ja aktiivisuuden** ylläpitäminen

Työn tuunaaminen

Jos sinulla olisi muutama toive, jotka lisääisivät voimia ja innostusta omassa työssäsi, mitkä ne olisivat näillä kolmella alueella:

- Oman työn tavoite ja merkitys, näkökulma?
- Yhteistyösuhteet ja vuorovaikutus: työkaverit, asiakkaat, yhteistyökumppanit?
- Työtehtävät: mitä tapahtuisi, jos... mitä voisi tehdä eri tavalla, poistaa, lisätä, ottaa uusi haaste tai osaaminen ...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Yhteistyön edistäminen

- **positiivinen vuorovaikutus:** tähtihetket, ystävällisyys, kiitollisuus, hyvien uutisten jakaminen, aktiivinen auttaminen
- **vastavuoroisuus:** palautteen antaminen ja toisilta oppiminen, jokaisen vastuu
- **otan puheeksi:** jos huomaan toisen väsymyksen, pahan mielen tai häirinnän
- **yhteiset ”sukimishetket”**, yhdessäolo muulloinkin kuin työtä tehden
- **verkostoituminen** eri tahojen kanssa
- **myös ongelmat esiin:** hernetunti, turhautumatunti, huutohetki, rypyt pois-vihko

[Linkki oppaaseen](#)



Tehtävä

- Maailma muuttuu koko ajan emmekä voi välttyä yllätyksiltä.
- Poikkeusolot helpottavat **näkökulman vaihdosta** ja pakottavatkin uuteen.
- Työn voimavarat kasvavat siitä, että koet työssäsi **työnimua**: tuunaa siitä vieläkin innostavampaa
- Jokainen tarvitsee ”**sukimisryhmiä**”, tukea ja uusia näkökulmia, vuorovaikutusta niin kollegojen kuin asiakkaidenkin kanssa.
- **Tehtävä**: minkälaisia **tähtihetkiä** sinulla oli viime viikolla työssäsi

Lisätietoa työhyvinvoinnista

- Manka, M-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi, TalentumPro <https://shop.almatalent.fi/tyohyvinvointi>
- Manka, M-L. 2015. Stressikirja – mistä virtaa? Talentum. <https://shop.almatalent.fi/stressikirja>
- Manka M-L 2013 Työnilo. SanomaPro <https://shop.almatalent.fi/tyonilo>
- Manka M-L. & Larjovuori R- & Heikkilä-Tammi K. 2014. Voimavarat käyttöön – miten kehittää psykologista pääomaa. Tampereen yliopisto, STM, Esr & Kuntoutussäätiö. [Linkki oppaaseen](#)
- Manka M-L. & Larjovuori R-L. 2013. Yhteisöllisyydellä menestykseen. Opas työpaikan sosiaalisen pääoman kehittämiseen. Tampereen yliopisto, STM, Esr & Kuntoutussäätiö. [Linkki oppaaseen](#)
- Manka, M-L. & Bordi, L. (toim.) 2014. Tosielämän työhyvinvointia. Ratkaisuja ja kokemuksia. Tampereen yliopisto, Tampereen Business Campus, EU,ESR, Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. [Linkki oppaaseen](#)
- Mäkinieniemi J-P, Ahola Salla, Korhonen Eveliina, Nuutinen Sanna, Tikka Piiastiina, Simunaniemi Anna-Mari, Heikkilä-Tammi Kirsi, Laitinen Jaana & Promo@Work-konsortio (2019) Mars matkalle, suositukset yrittäjän työkyvyn kehittämiseen [Linkki oppaaseen](#)
- Vinkkilista. [Linkki kehittämissivuille](#)