

Voi hyvin, yrittäjä!

Marja-Liisa Manka

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



BUSINESS
Kangasala

Osa 4

Miten lisätä omia voimia?



BUSINESS
Kangasala



Asennesilmäläsit – ovatko ikkunasasi kuurassa?

- Mihin **huomio kiinnittyy**, kasvaa.
- Negatiiviset tunteet siirtyvät nopeammin kuin positiiviset - **”tunnepöly” tarttuu automaattisesti**
- **Myönteisyys** avaa mielen uusille mahdollisuuksille
- Jokaisella henkilökohtainen **suodatin**, jonka puitteissa hän yhdistää ja jäsentää uusia kokemuksia aikaisempiin
- Se on itselle **tosi** ja usein piilossa
- Se voi olla myös **ryhmän yhteinen**



Katso peiliin – psykologinen pääoma lisää hyvinvointia ja terveyttä, sitä voi oppia

- **Itseluottamus:** ihminen uskoo onnistuvansa haasteellisista tehtävistä tulevaisuudessa = hallinnan tunne
- **Toiveikkaus:** on halua kulkea tavoitteita kohti ("tahtovoima") ja tarvittaessa löytää vaihtoehtoisia polkuja niiden saavuttamiseen ("keinovoima")
- **Realistinen optimismi:** ihminen näkee asioiden myönteiset puolet
- **Sitkeys:** kohdattaessa ongelmia ja esteitä, ne eivät lannista, vaan ihminen kestää ne ja aloittaa alusta.

Itseluottamus	Toiveikkaus
Optimismi	Sitkeys

Luthans, Norman, Avolio & Avey 2008

Miten kehittää psykologista pääomaa?

- Itseluottamus, minäpystyvyys
 - Mikä on johtanut onnistumisiin? Palautteen pyytäminen
 - Voimavaralistaus: miten olen aiemmin selvinnyt ongelmistani?
- Toiveikkaus
 - Mikä on minun elämässäni tärkeätä? Uudet reitit siihen?
 - Mitä toivon puolen vuoden päähän?
 - Miten palkitsen itseäni, kun olen saavuttanut tavoitteeni?
- Realistinen optimismi
 - Mistä voit olla kiitollinen, työn tähtihetket ja onnistumiset?
 - Rentoutuminen, mindfulness
- Sitkeys, joustavuus
 - Minne olen matkalla, mitä esteitä on tielläni, mitä ominaisuuksia tarvitsen voittaakseni esteet?
 - Vastoinkäymisen uusi tulkinta
 - en vielä onnistunut, mutta sain tietoa, mikä ei toimi

"Vaikka näytän ulkoapäin vahvalta, vaikka olisin kuinka vahva – miten osaisi nauttia linnunlaulusta? Miten päästä niskan päälle? Olen alkanut miettiä, miten osaisi elää."

Voimavarat käyttöön
– miten kehittää psykologista pääomaa?

[Linkki oppaaseen](#)

Työni jatkamisen tuki
2012-2014

JAMIT
-hanke

Tehtävä

- Meillä on hyvät puitteet hyvinvointiin. On kuitenkin katsottava myös peiliin: mitä voin tehdä oman hyvinvointini eteen.
- Tutki asenteitasi ja kasvata psykologista pääomaasi.
- Seuraavalla kerralla puhun palautumisesta ja teen yhteenvetoa hyvinvoinnin avaimista.
- **Tehtävä:** muistele jotain vastoinkäymistäsi, mitä hyvää siitä seurasi?

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 kehittämissivulle](#)