

Sisäisen eheyden löytöretki – TYHY-päivä



Sisäinen eheys määrittelee työkykymme

Olemme ihmisinä kokonaisia vasta kun sisäinen maailmamme on yhteneväinen oman ajankäyttömme ja ulkoisen käyttäytymisemme kanssa. Ristiriidat rasittavat meitä ja saavat aikaan uupumista ja haluttomuutta. Kyvyttömyyttä innostua mistään.

Yksilöjen sisäisen eheyden merkitys työyhteisölle on pitkään ollut hämärän pei-

tossa. VIKTOR – Work-Life Metrics Oy on ensimmäisinä osoittanut sen tuhoisan vaikutuksen työyhteisöjen hyvinvointiin. Mitattiinpa sitä sitten näkyvissä olevina sairauspoissaoloina tai ”piiloon jäävänä” työyhteisön innostuksena. Sisäisen eheyden puute on tärkeä selittäjä sille, miksi jotkin työyhteisöt eivät koskaan pääse *flow-tilaan*.

Yksilön sisäinen eheys on koko työyhteisön asia

Meistä kuka tahansa voi mennä rikki kriisin kohdatessa, mutta jos sisäinen eheys on jo valmiiksi rikki voi seuraus olla täysi tunnekielto tai täydellinen romahdus. Oman historian antamat työkalut ovat tärkeitä ja jos sisäinen maailma on horjunut jo sieltä asti, niin oman arjen hallittavuus voi olla vaikeaa ns. väärin uskomusten vuoksi. Näiden uskomusten oikaiseminen, sekä ratkaisun avainten yhteinen löytäminen on keskeistä sisäisen eheyden valmennustyötä.

Sisäisen eheyden puute ei ole vain yksittäisen yksilön asia, vaan usein se siirtyy yksilöistä työyhteisöön. Eikä vain työkavereihin, myös myös esimieheen ns. supermiehefektin kautta. Tämä aiheuttaa uupumista esimieheissä ja altistaa myös työyhteisön haluttomuudelle, muutosvastarinnalle ja korkeille sairauspoissaoloille.



Sisäisen eheyden löytöretki -seminaari on yhden päivän (9-16) mittainen kokonaisuus, jossa avataan työyhteisön tunnelukkoja.

Seminaarin jälkeen valmennukseen osallistuneet henkilöt oppivat näkemään erilaisuuden rikkauteena, sekä olemaan armollisempi myös itseään kohtaan.

Optimaalinen ryhmäkoko on 10-20 osallistujaa.

"sain elämäntunnetta ja rohkeutta"

"taskussa on elämän iloa, naurua ja hyvää oloa, luottamusta elämään, uskoa itseensä ja toisiin"

"sain itseluottamusta ja kykyä laittaa asiat tärkeysjärjestykseen"



Seminaarin valmentajina toimivat Marika Raitaniemi ja Wille Raitolampi. Marika on ennenagrammiohjaaja, työnohjaaja ja kriisityöntekijä. Wille on sarjayrittäjä, joka on itse kohdannut sen, miltä tuntuu, kun kaikki (entinen) työ menettää merkityksensä.



Auttaako työ sinua kasvamaan ihmisenä? Vai viekö se kaikki mehut? Jos työyhteisössä vastaus painottuu jälkimmäiseen, on työntekijöiden sisäisen eheyden särkyminen ilmeisenä vaarana. Yksilöiden sisäiseen eheyteen panostaminen kannattaa, koska sen seuraukset koituvat koko työpaikan eduksi.

Sisäisen eheyden taustalla on merkityksen tunne

Viktor E. Franklin keskeisin löydös, oma-kohtaisen keskitysleirikokemuksen kautta tiivistyi ymmärrykseen siitä, kuinka ratkaisevaa meille ihmisinä on elämän kokeminen merkityksellisenä.

Niin kauan, kuin meillä on merkitys, meillä on syytä jatkaa, syytä löytää elämän valoisa puoli. Toisaalta kun merkitys katoaa, kaikki valo näköpiiristämme sammuu.

Työelämä on ihmisille keskeinen merkityksen tunteen lähde. Työmme voi joko antaa meille mahdollisuuden nauttia henkisestä kasvusta, tai se voi ääritilanteissaan viedä kaiken ilomme. Työtä muokkaamalla onkin mahdollisuus yleensä luoda ihmisille merkityksen tunnetta.

Merkitystä syntyy meille luonnollisesti myös yksityiselämän kautta. Oman elä-

män kriisitkin voivat toimia vahvistajana, jos ne voidaan käsitellä turvallisesti. Sisäisen eheyden löytöretkellä kartoitetaankin oman elämän surun ja ilon vaihteita ja opetellaan katsomaan niiden synnyttämiä tunteita hyväksyvästi.

TYHY-päivän aikana kirkastetaan näkyä omasta polusta ja luodaan rohkeutta astua sille. Pyrkimyksenä on selkeyttää itsellemme luontevimman valinnan tärkeyttä.

Seminaaripäivässä käsitellään konkreettisesti myös anteeksiannon teemaa. Mitä anteeksianto – ja erityisesti sen puute – saa aikaan paitsi meissä itsessämme, myös työyhteisössä.

Sisäisen eheyden löytöretki – työyhteisövalmennus nojaa voimakkaasti positiivisen psykologian tematikkaan.

Ota yhteyttä, kysy lisää!

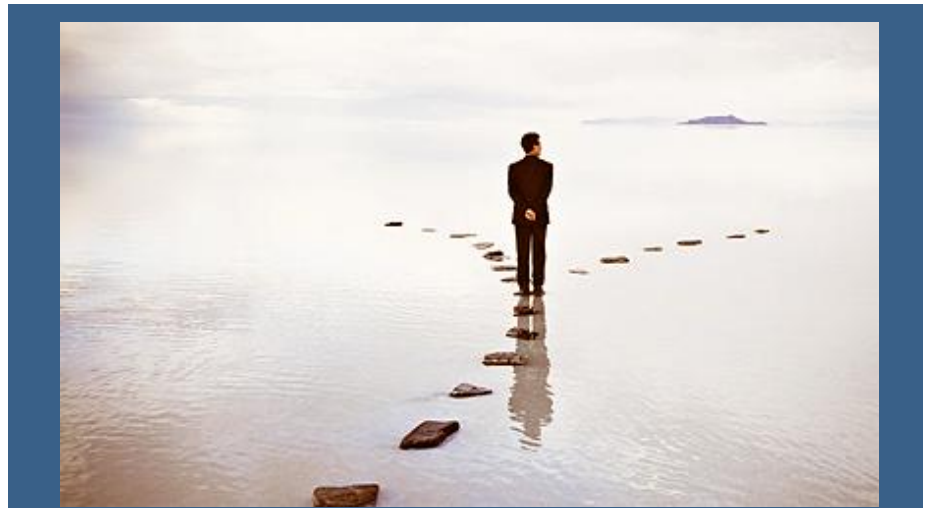
Jussi Leinonen

toimitusjohtaja
044 209 21 31
jussi@wlm.fi



VIKTOR – Work-Life Metrics Oy

VIKTOR – Work-Life Metrics Oy on 2014 perustettu yritys, jonka missiona on auttaa organisaatioita tekemään innostavampia, kokonaisvaltaisesti terveitä työyhteisöjä, joissa sairauspoissaolot ovat minimissään. Tavoitteenamme on kehittää mittareita, jotka huomioivat työyhteisöjen monimutkaiset riippuvuusuhteet, mutta joita on helppo käyttää työyhteisöjen johtamisen suunnan löytämiseen. Filosofiaamme on toimia linkkinä akateemisen tietämyksen ja esimiehen, sekä koko henkilöstöhallinnon jokapäiväiseen toiminnan välillä. Mittaamisen lisäksi tarjoamme johdon ja henkilöstönvalmennusta henkisen työhyvinvoinnin peruskomponenttien parantamiseksi. Yrityksen omistavat Wille Raitolampi ja Jussi Leinonen.



Oman polun löytäminen lisää merkittävästi ihmisen onnellisuutta. Tämän taustalla on merkityksen näkeminen omassa elämässä. Tämä säteilee suoraan myös työpaikalle. Toisaalta VIKTOR – Work-Life Metrics Oy tutkimuksissaan osoittanut, että ihmiset, jotka saavat tehdä merkityksellistä työtä, kokevat elämänsä arvokkaampana kuin muut. Työn merkityksellisyyden lähteistä työyhteisö on keskeisin komponentti. Me joko eheydymme tai hajoamme sisäisesti paljolti sen mukaan, kuinka meidät hyväksytään osaksi työyhteisöä. Tässäkin liikenne käy molempiin suuntiin: me voimme rikkoa muuta työyhteisöä omalla sisäisen eheyden puutteella.

