

**MUTU: Muutos ja tulevaisuus
11.10.2017**

**MUUTOKSESSA
yksilöt ja organisaatiot**

-

**mistä näkökulmia henkiseen
kestävyyteen ja tilannetajuun?**

**Työpsykologian tri (TkT),
KM Helena Åhman
Twitter@helenaahman
Facebook Helena Åhman**



Tavoite:

**Kaikki mahdollinen
aivokapasiteetti
käyttöön erilaisissa
tilanteissa**

→ parempia päätöksiä



Mihin keskitymme nyt?

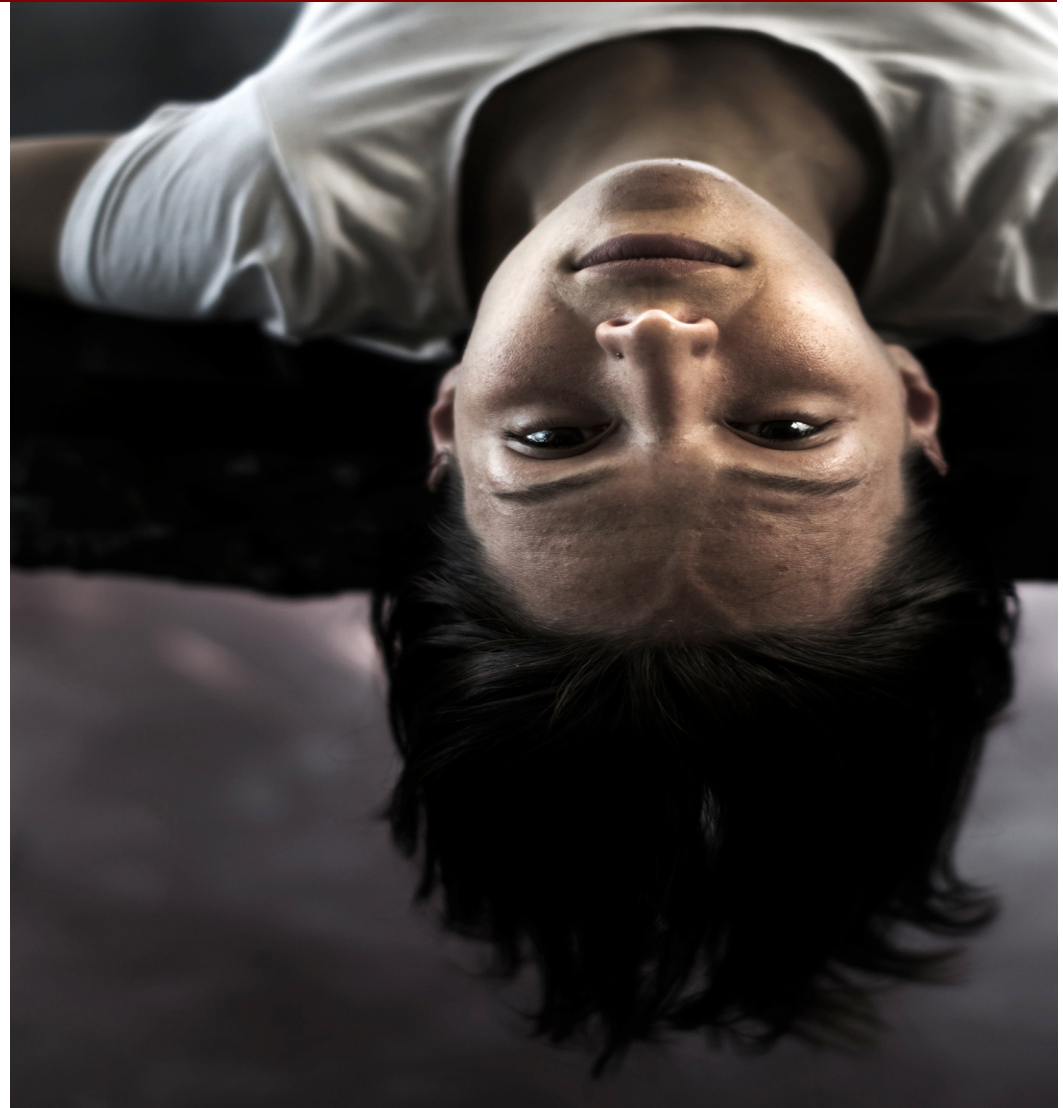
1. Mitä ihmismielestä kannattaa muistaa muutoksessa?
2. Mitä tilannetaju on ja miten sitä voi kehittää?





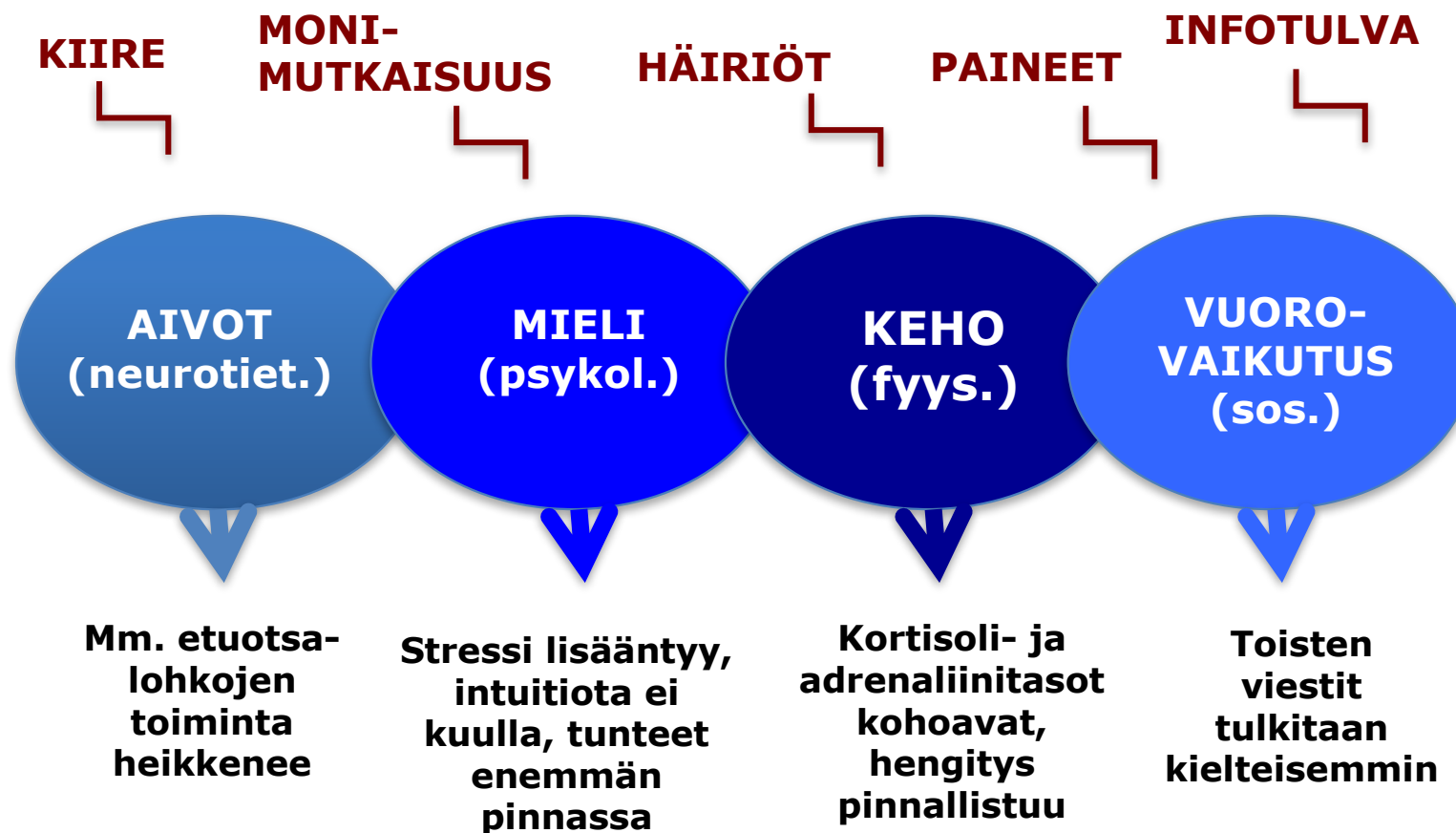
1. Mitä ihmismielestä kannattaa muistaa muutoksessa?

**Henkinen
suorituskyky
tarkoittaa
toimintakykyä
hankalissakin
tilanteissa ja taitoa
palautua niistä**

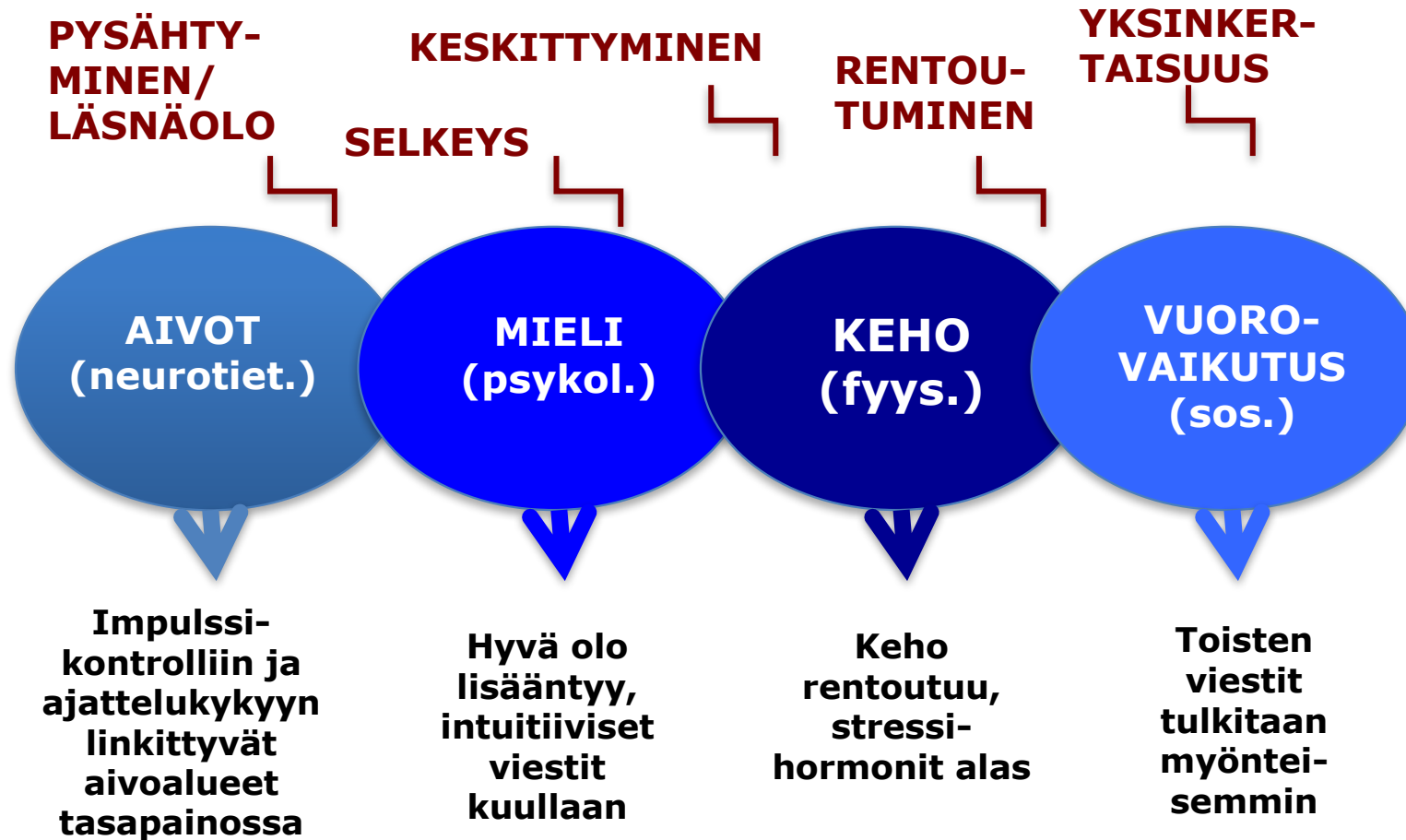


Mitä ihmismielelle saattaa tapahtua muutoksessa?

Neljä näkökulmaa



Entä jos?



Hyvinvointia ja tuloksia mielen johtamisella



Åhman 2012



2. Mitä tilannetaju on ja miten sitä voi kehittää?

HELENA ÅHMAN
HARRI GUSTAFSBERG

Tilannetaju

päättä paremmin



AL
ML

Tilannetaju eli "ässätekijä"



**Lisätään kykyä havainnoida
itseä, toisia ja ympäristöä
→ kehitetään tietoisuutta**



**Vähennetään inhimillisten
ajatus- ja havaintovirheiden
vaikutusta**

Tilannetajun kaksi lähestymistapaa



Ennakoitavat tilanteet:

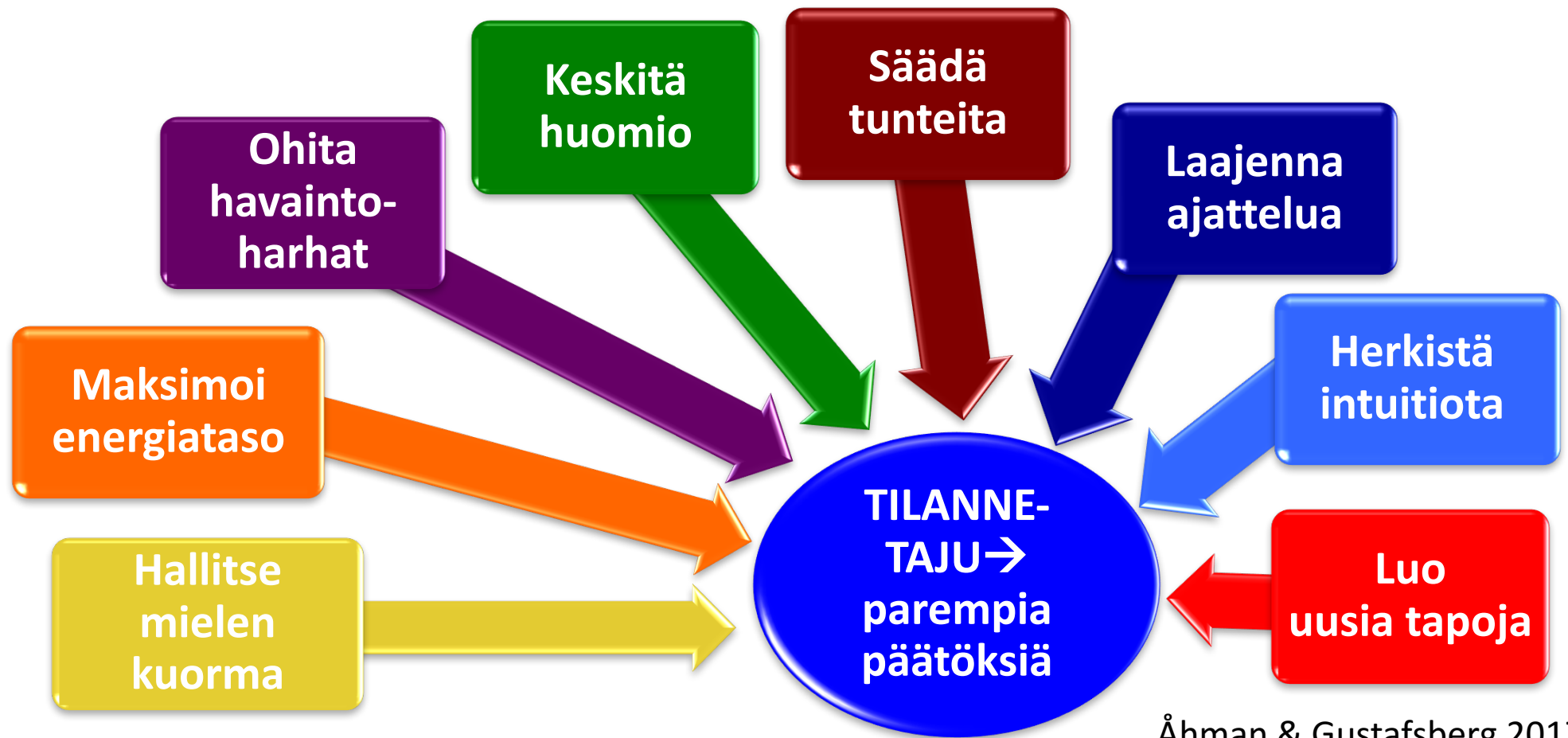
Luo tilannesidonnaisia malleja, joilla luot aikaa ensireaktion ja reagoinnin välille



Ennakoimattomat tilanteet:

Luo yleisiä valmiuksia, jotka auttavat maksimaaliseen suoritukseen hankalissa tilanteissa

Mikä vaikuttaa tilannetajuun?



Åhman & Gustafsberg 2017

**Nähdäkseen
laajasti ympärilleen
kannattaa ensin
katsoa omaan
mieleen.**



Hyödynnä panttivanki- neuvottelijoiden oppeja:

Muista

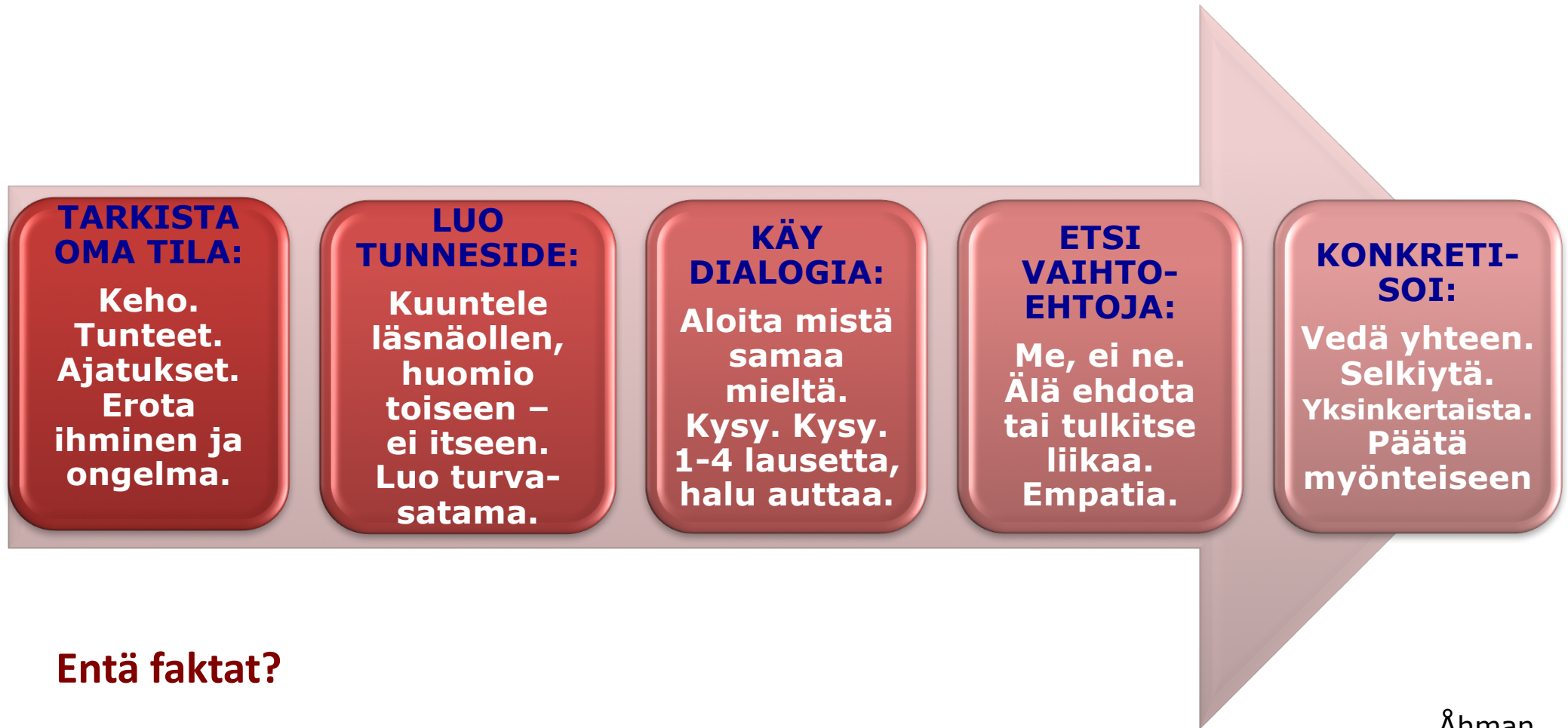
1. motiivin ymmärrys
2. tunnesiteen luominen ja
3. halu auttaa.

**”Ristiriidoissa on aina kyse
rikkoutuneesta tunne-
siteestä ja menettämisestä.”**

George Kohlrieser



Miten toimia vaikeassa tilanteessa?



Entä faktat?

Åhman

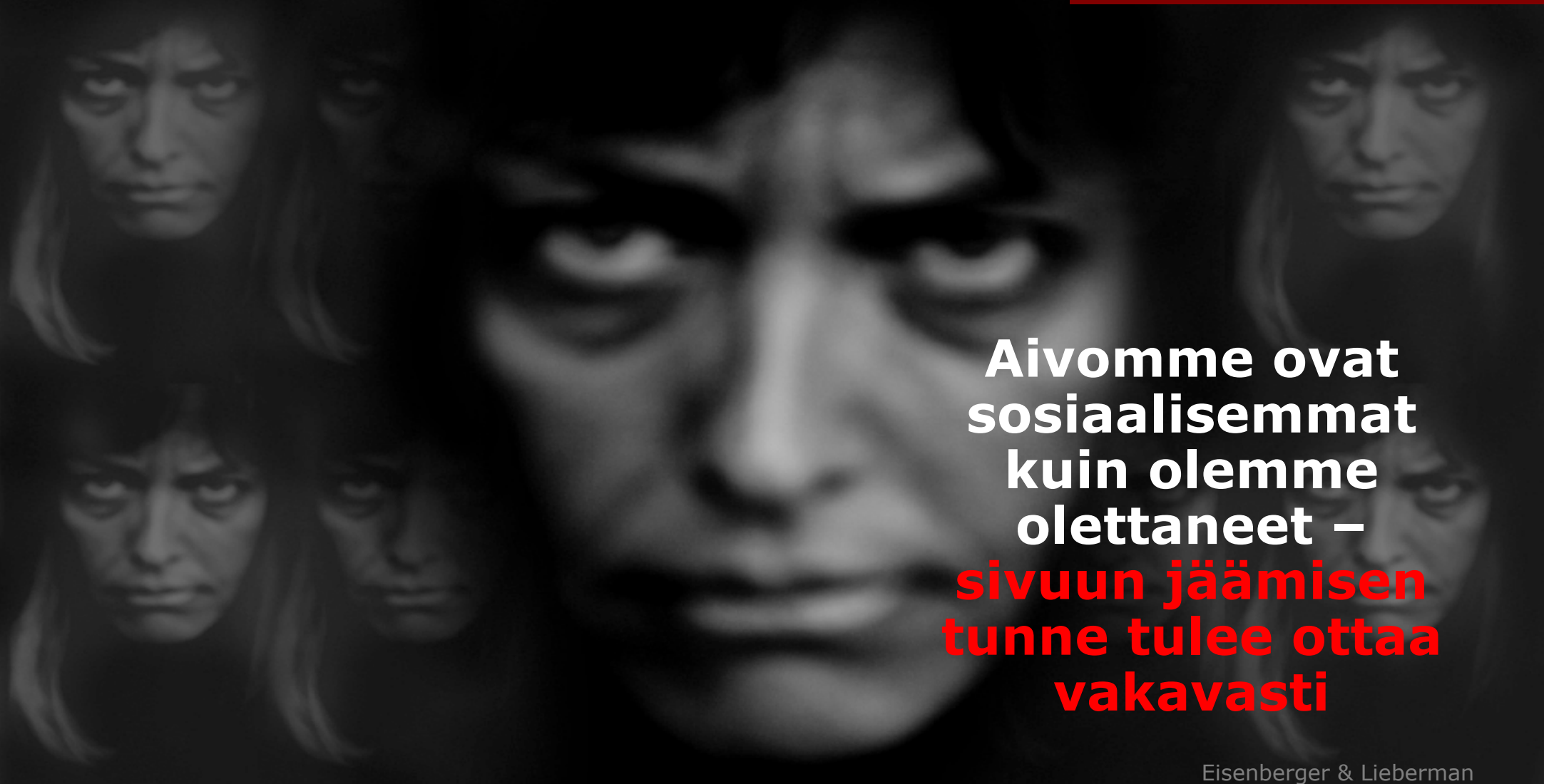
Mitä dialogin esteet ovat?

- Passiivisuus
- Ylimielisyys
- Liika yksityiskohtaisuus
- Liika rationaalisuus
- Ylitunteellisuus
- Yliyleistäminen
- Abstraktiivisuus
- Suoruuden puute
- Rehellisyyden puute

Kohlrieser

**Ne jotka antavat organisaatiossa eniten
sosiaalista tukea, ovat 10 kertaa
sitoutuneempia ja kaiken kaikkiaan
tyytyväisempiä.**

HBR Jan-Feb 2012



**Aivomme ovat
sosiaalisemmat
kuin olemme
olettaneet –
sivuun jäämisen
tunne tulee ottaa
vakavasti**

**Jokainen kohtaaminen on meille
mahdollisuus parantaa
työelämää ja arkea –
askel kerrallaan.**

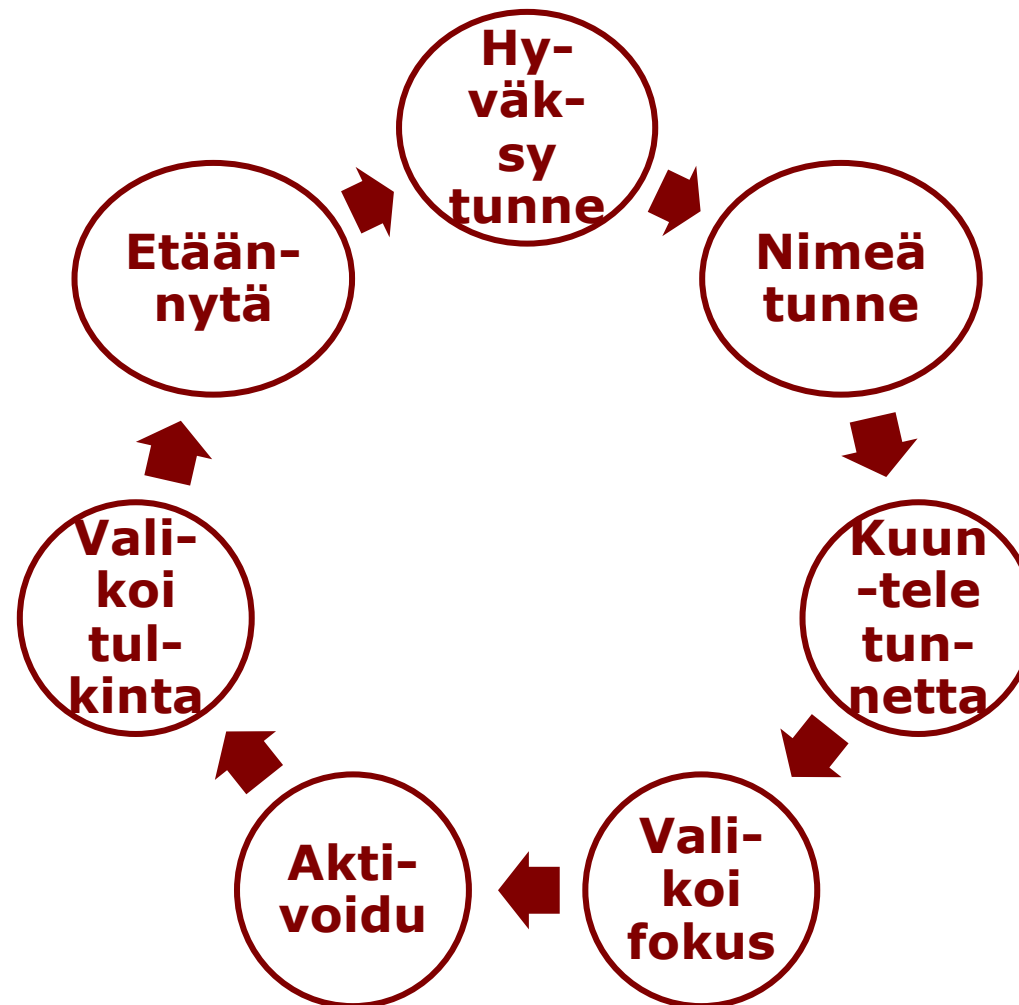
Miten arvostus vaikuttaa työyhteisössä?



Millainen on me-ryhmäni?

Rämö 2013

Tunteiden ohjaamisen keinoja

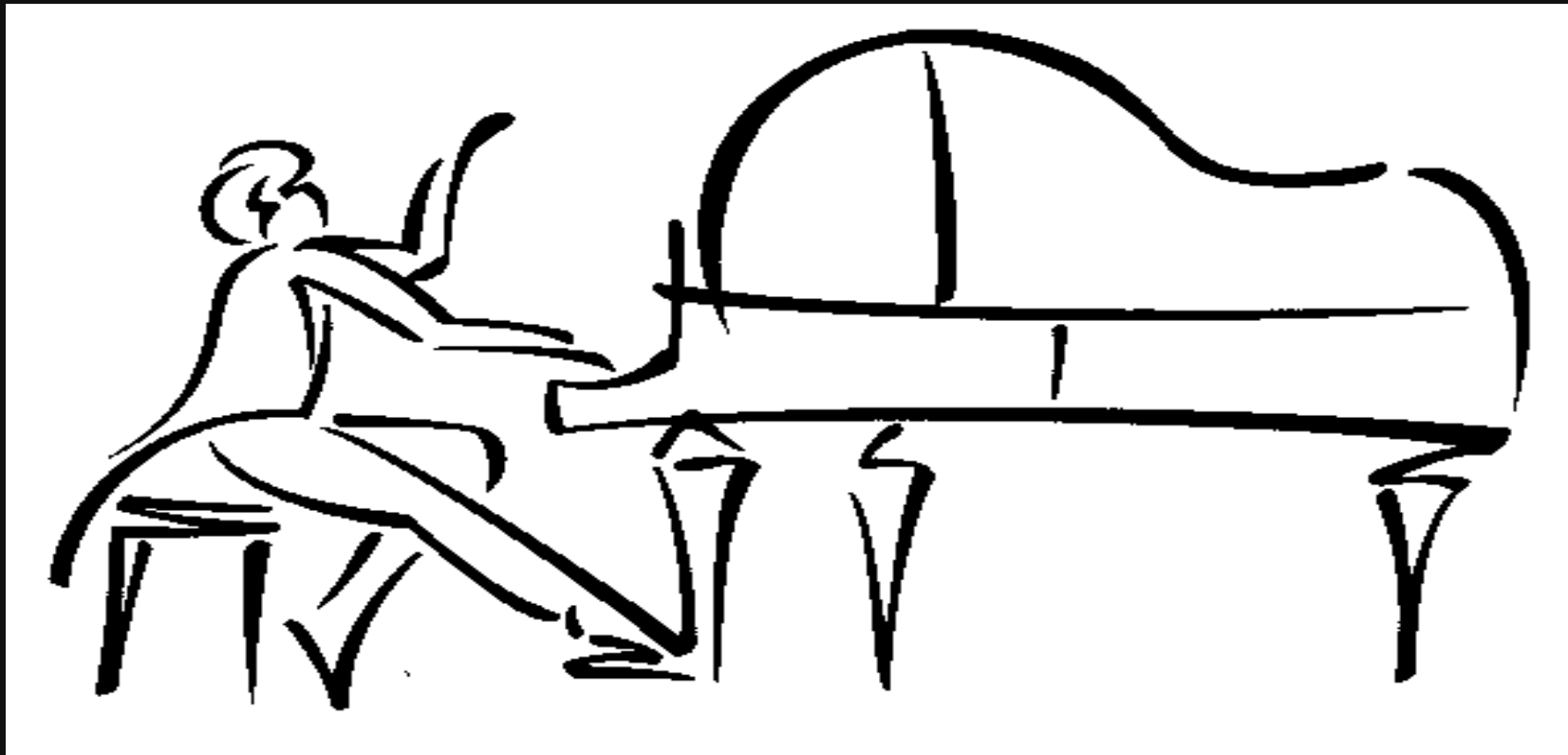


Åhman 2012



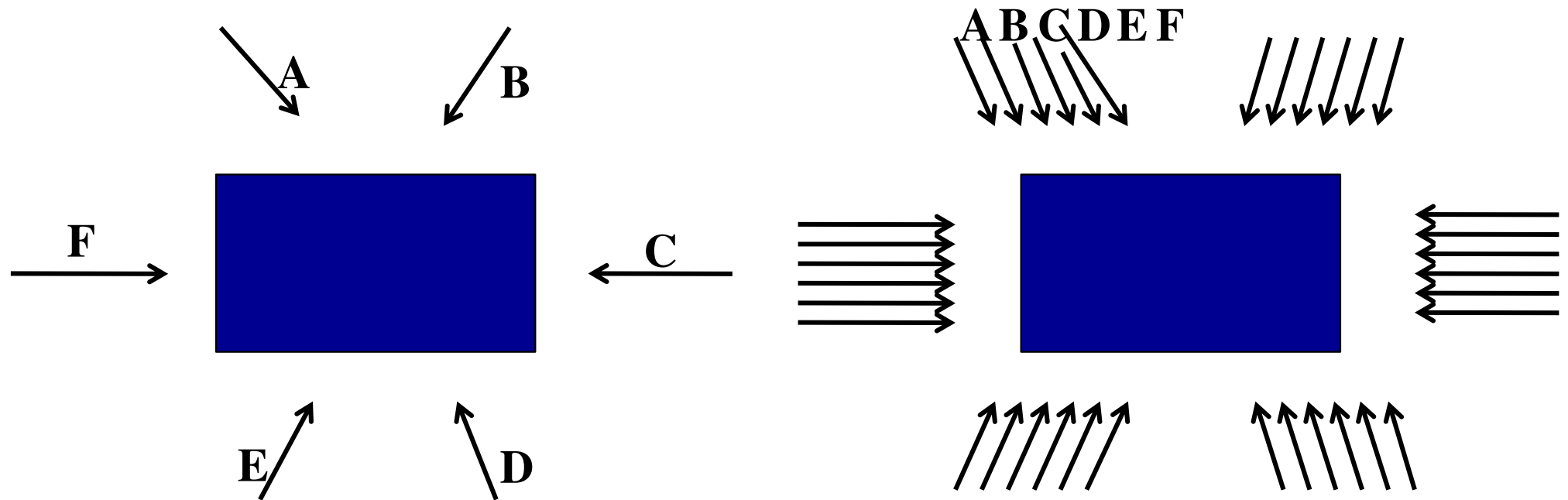
**Uusien
keinojen
löytäminen
vaatii oman
ajattelun
ymmärtämistä**

Ajattelu ja tekeminen eivät ole erillisiä asioita



Pascual-Leone

Rinnakkaisajattelu – luo ajatteluympäristö



Based on Edward de Bono

Millaisella ajattelulla asioita lähestytään ennen kokousta ja sen aikana?

- Optimistinen → pessimistinen
- Ideahakuinen → rationaalinen
- Intuitiivinen → looginen
- Kokonaisuuksista vai yksityiskohdista lähtevä
- Yksilö vai ryhmä
- Jne.

Åhman

Hyödynnä erilaisia ajattelun näkökulmia



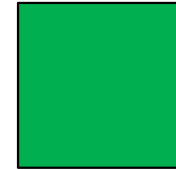
ORGANISOINTI

- Mitä tavoittelemme?
- Miten organisoidumme?



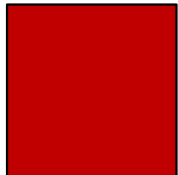
TIETO

- Mitä tietoa on saatavilla?
- Mitä sellaista tietoa tarvitaan mikä puuttuu tästä tiimistä?



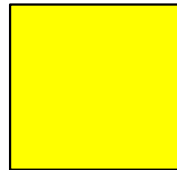
LUOVUUS

- Listataan uudet ideat, vaihtoehdot, vähemmän ilmeiset mahdollisuudet ja jatkoideat



TUNTEET

- Intuitio, tunteet, tässä voit ilmaista niitä vapaasti



OPTIMISMI

- Edut, arvo, mistä ehdotuksesta pidän ja miksi (arvon näkeminen silloinkin kun ei pidä ideasta!)



VAROVAISUUS

- Huoli, kriittisyys, miksi joku ehkä ei toimi, riskit, huonot puolet (on liikaa käytetty!)

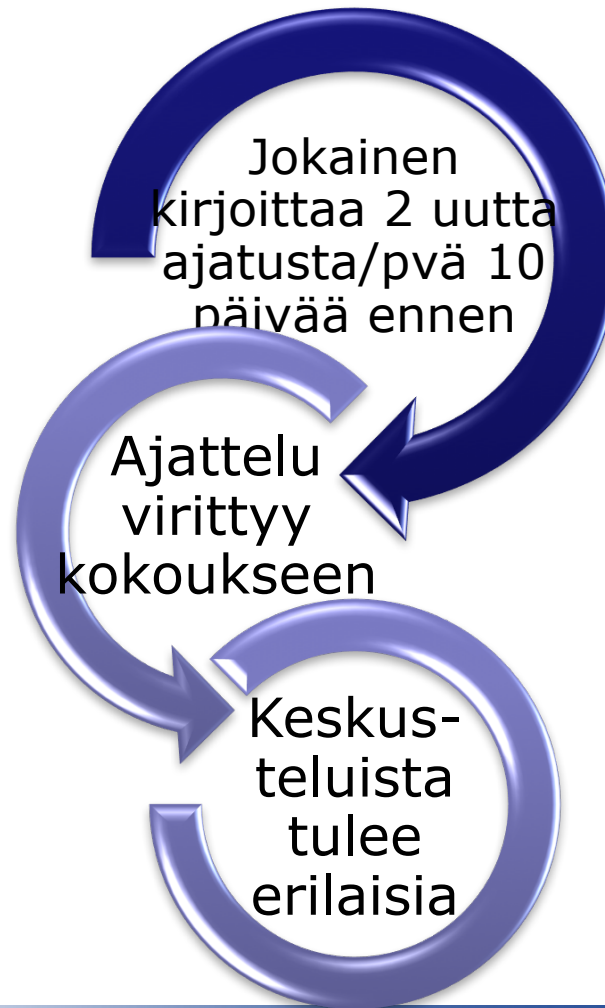


ORGANISOINTI

- Tulokset, yhteenveto
- Mitä tehdään seuraavaksi?

Edward de Bono

Kokeile tätä oivalluksen edistämiseen



KIITOS!

—

**minkä pienen
askeleen Sinä
otat?**

