



hälsa

itsetuntemus

ihmisläheinen organisaatiokulttuuri

**Kuka johtaa töissäni omaa
jaksamistani ja hyvinvointiani
– miten voin itse vaikuttaa
tekemisiini?**



VIRITYS:
**Missä tilanteessa olet viimeksi
innostunut työssäsi?**



No thanks!

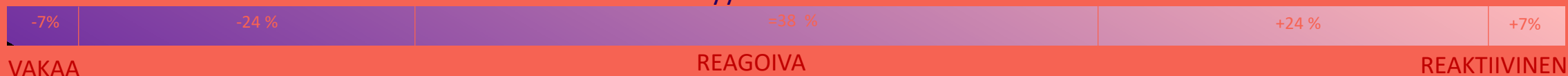
We are
too busy



Tutustu itseesi ja tuntemuksiisi
- Kirjaa vaikka päivittäin ylös

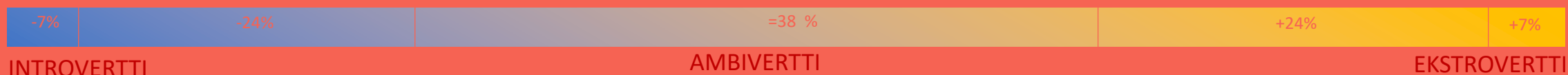
REAGOINTIHERKKYYS: MITEN VOIMAKKAASTI REAGOIMME STRESSIIN?

Huolestuvuus – Intensiivisyys – Tilannetulkinta – Palautumisaika



EKSTROVERSIO: MITEN HYVIN SIEDÄMME IHMISISTÄ/TILANTEISTA SYNTYVÄÄ AISTIÄRSYTYSTÄ?

Avoimuus – Sosiaalisuus – Fyysinen energiataso – Johtajuuden ottaminen – Luottamus toisiin - Tahdikkuus



UUTUUSHAKUISUUS: MITEN AVOIMIA OLEMME UUSILLE KOKEMUKSILLE /UUSILLE TAVOILLE TEHDÄ ASIOITA?

Mielikuvitus – Monimutkaisuus – Muutos - Näkökulma



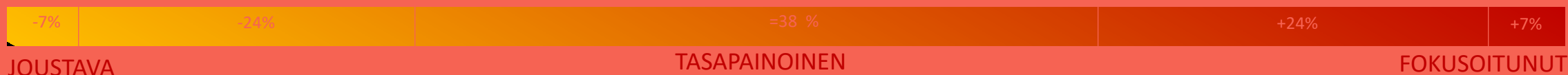
MUKAUTUVUUS: MISSÄ MÄÄRIN MUKAUDUMME TOISTEN TARPEISIIN?

Muiden tarpeet – Sopeutuvuus – Vaatimattomuus - Varautuneisuus



PÄÄMÄÄRÄKESKEISYYS: TAPA JOLLA TYÖSKENTELEMME KOHTI TAVOITTEITA

Perfektionismi – Järjestelmällisyys – Kunnianhimoisuus – Keskittyminen - Suunnitelmallisuus





YKSILÖTEHTÄVÄ:

Kirjaa ylös havaintoja itsesi tuntemisesta:

TUNNISTA: Nämä ovat minun keskeisimmät persoonalliset vahvuuteni (kolme).

Tämä on minun epämukavuusalueeni (yksi).

Millaisia persoonia kohtaat työssäsi ja privaattielämässäsi?

today

Pohdintakysymyksiä jatkoon...

- Mistä piirteestä saat olla itsessäsi ylpeä? Minkä piirteen kanssa eläminen on haasteellisempaa?

keywords

Oy Minä Ab – Johdanko minä omaa hyvinvointiani?



Tietoisuus
Tunne itsesi!



Keho
fyysinen



Mieli
psykkinen



Tunne
sosiaalinen



Arvot
henkinen



Työ
ammattillinen

Uudistuminen: itsetuntemus, itseluottamus, reflektio

Ravinto
Liikunta
Lepo
Uni
Rentoutuminen

Ajattelu
Muisti
Oppiminen
Luovuus
Havainnointi
Stressinhallinta

Tunteidenhallinta
Positiivisuus
Ihmissuhteet
Harrastukset
Yhteisöllisyys

Arvot
Päämäärät
Merkitys
Henkiset virikkeet
Tasapaino

Avaintehtävät
Tavoitteet
Osaaminen
Palaute
Kehittyminen

ITSENSÄ JOHTAMISEN MALLI: OY MINÄ AB



Tietoisuus
Tunne itsesi!



Keho
fyysinen



Mieli
psykykinen



Tunne
sosiaalinen



Arvot
henkinen



Työ
ammatillinen

Uudistuminen: itsetuntemus, itseluottamus, reflektio

Ravinto
Liikunta
Lepo
Uni
Rentoutuminen

Ajattelu
Muisti
Oppiminen
Luovuus
Havainnointi
Stressinhallinta

Tunteidenhallinta
Positiivisuus
Ihmissuhteet
Harrastukset
Yhteisöllisyys

Arvot
Päämäärät
Merkitys
Henkiset virikkeet
Tasapaino

Avaintehtävät
Tavoitteet
Osaaminen
Palaute
Kehittyminen

HENKILÖKOHTAINEN KASVU- JA KEHITYSSUUNNITELMA VUODEKSI

1. Missä yhdessä asiassa haluat kehittyä työssäsi seuraavan vuoden aikana?
2. Mitä konkreettista teet asian edistämiseksi seuraavaksi?
A.
B.

Tukitavoite:

1. Millä itsensä johtamisen tavoitteella tuet ammatillista tavoitettasi ?
2. Mitä konkreettista teet seuraavaksi tukitavoitteesi edistämiseksi seuraavaksi?
A.
B.
C.
3. Kuka on henkilö, joka tukee sinua tavoitteiden saavuttamisessa?

SCARF-MALLI

-Luottamus on muutoksissa keskeisin voimavara

STATUS (MASTERY)

ARVOSTUS
Taitojani arvostetaan.
Voin kehittyä ja oppia
lisää.

CERTAINTY

TIETO
Minulla on käytössäni
kaikki tarvittava tieto,
jota tarvitsen työni
tekemiseen.

AUTONOMY

HALLINTA
Pystyn vaikuttamaan
työni tekemisen tapaan,
Minulla on hallinnan
tunne.

RELATIDNESS

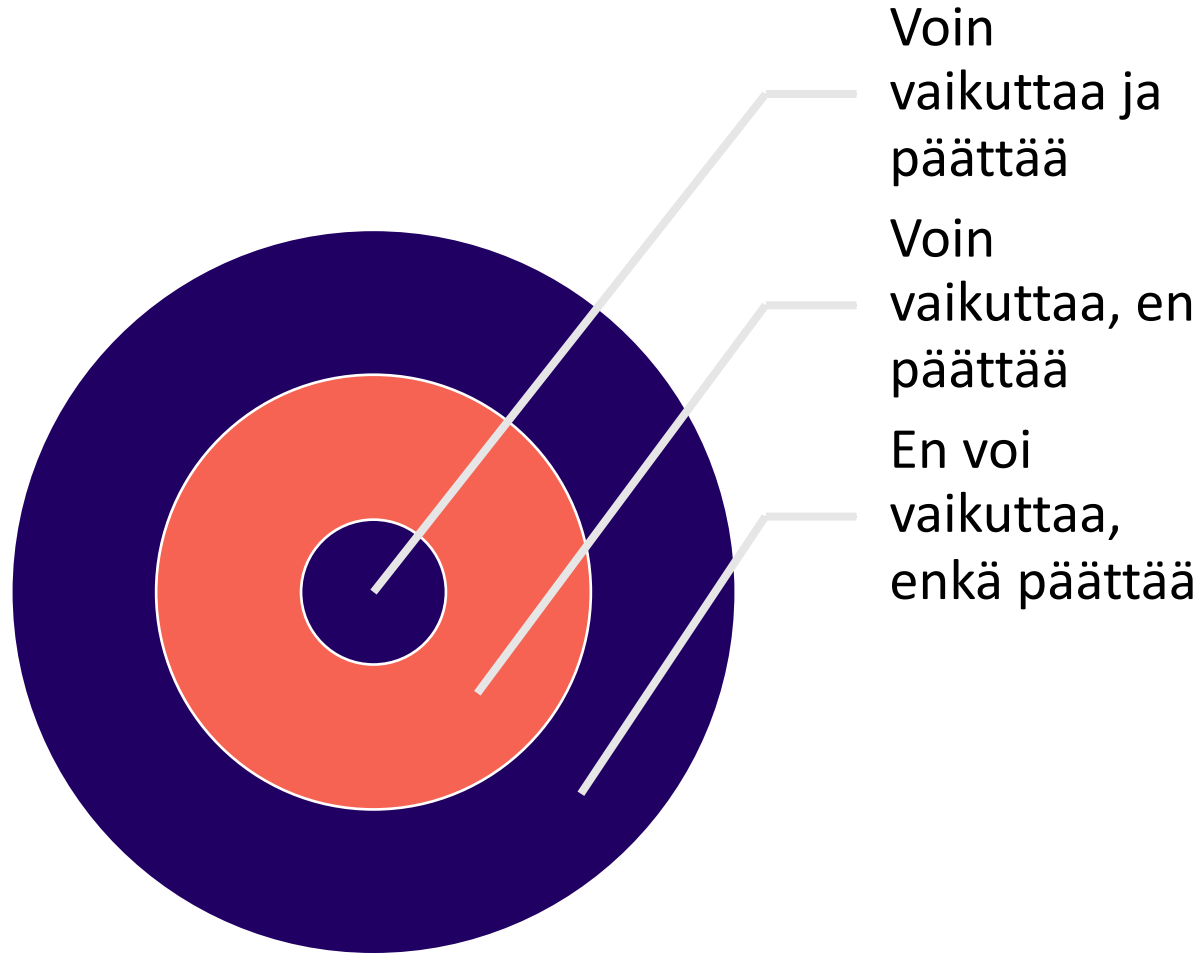
YHTEENKUULUVUUS
Olen osa ryhmää, johon
luotan.

FAIRNESS

REILUUS
Minua ja kollegoitani
kohdellaan arvostavasti ja
reilusti. Teen
merkityksellistä työtä ja
pyyteetöntä hyvää muille.



Vaikuttamisen kehä: Käytä aikasi ja energiasi niihin asioihin, joihin voit vaikuttaa



Hallitse ajankäyttöäsi



Mitkä kolme asiaa jäivät mieleen?
Minkä asian aiot viedä arkeesi?
Haluatko muutosta?
-Hyödynnä työkaluja ja apua
(esim. HabitBull –app)

Kirjavinkit

- Pentti Sydänmaanlakka – Älykäs itsensä johtaminen
- Aki Hintsa – Voittamisen anatomia
- Matthew Walker – Unen voima
- Anders Hansen – Aivovoimaa
- Marja-Liisa Manka – Stressikirja
- Jarmo Liukkonen – Psyykkinen vahvuus

HYVINVOINTILUPAUKSENI

Selkeästi määritelty

Mitattavissa

Aikaan sidottu

Realistinen

Tavoittelemisen arvoinen



hälsa



Aarne Kiviniemi

Johtamisen coach ja työyhteisöjen valmentaja

Hyvinvointivalmennus Hälsa Oy

Puh. 050 5223285

Kaikilla on oikeus hyvinvointiin ja älykkääseen johtamiseen!

www.halsa.fi