

Herkkyiden vaaliminen

Kevään 2023 HY+ Jolive koulutuksen aikana olen virittäytynyt ajatteluani herkkyyden havaitsemiseen ja rauhallisuuden ylläpitämiseen. Koulutuksen vetäjänä Asta Raami omalla tyyllillään huomioi koulutukseen osallistujien henkilökohtaiset tarpeet ja tilanteet ja kunnioitti niitä toiminnallaan. Oli oivalluttavaa, että jo tämänkaltaisessa Zoomin välityksellä tapahtuvassa koulutuksessa tämä huomioitiin ja koulutukseen saatiin hyvin henkilökohtainen rauhallinen tunnelma, joka tuki läsnäoloa.

Kasvojen säilyttäminen, häpeästä ja nolostumisesta vapaa alue odotti jokaista yhteistä iltapäivää. Tiesin että näissä tilaisuuksissa saan olla turvassa, eikä mikään mielipide tai ajatus ole väärä.

Tällainen ympäristö tukee hyvinvointia ja oppimista ja tällaisen työympäristön luominen tuo mahdollisuuden innovoivaan ja hyvinvoivaan työhön. Pienten tekojen ja turvallisten rajojen kautta luodaan yhteinen turvallinen ympäristö. Toisen huomioiminen, toisen erityisyyden ja ainutlaatuisuuden kunnioittaminen on keskiössä ja samalla luodaan ympäristö, jossa jokaisen saa tilaa kukoistaa.

Koulutuksessa kirjailija **Riikka Pulkkinen** ja elokuvaohjaaja **Miia Tervo** antoivat ajatuksia siihen, miten tärkeää on suojella omaa luovaa tilaa kaiken kiireen ja paineen keskellä. Meillä jokaisella on oma luova tilamme, jota tulisi suojella ja meillä on lupa tähän. Esiin tuli myös ajatus oman herkkyyden vaalimisesta. Jokaisella on oikeus vaalia omia rajojaan, näitä rajoja ei tiedä kukaan muu kuin ihminen itse. Myös psykoterapeutti **Maaret Kallio** puhui mielen herkkyydestä ja rajojenasettamisen tärkeydestä oman hyvinvoinnin tukemisessa.

Omien rajojen tiedostaminen, millainen tilanne, toiminta, ympäristö, vuorovaikutus on minulle hyväksi on sallittua ja niiden huomioiminen edistää hyvinvointia.

Ulkopuolelta meille asetetaan erilaisia taustaoletuksia ja normeja ja asetamme myös itsellemme oletuksia miten kuuluu toimia. Työyhteisössä toisen herkkyyden ymmärtäminen ja niiden huomioiminen lisää hyvinvointia. Työympäristö on usein kiireinen ja stressaava, työyhteisössä olisi hyvä miettiä yhdessä miten ympäristöä pystyy muokkaamaan tai työntekoa rytmittämään siten, että siinä pystyisi huomioimaan myös jokaisen tarpeet.

Aivojamme ei ole tehty kiireeseen, vaan rauhalliseen oloon. Stressitilanne on poikkeus ihmiselle kertoi **Minna Huotilainen**.

Tämä on asia johon työyhteisöissä työhyvinvoinnin näkökulmasta tulisi kiinnittää huomiota. Teemmekö kiirettä toisillemme? Teemmekö oikeasti oikeita asioita? Jokaisella työllä on kohde. Toimimmeko oikeasti työn kohdetta kohti?

Miten sitten tunnistamme stressin ja työn oikean kohteen. **Sini Länsivuori** toi esille kehomuistin ja kehotietoisuuden merkityksen. Miten tärkeää huomata oman kehon viestit, mitä keho meille sanoo hyvinvoinnista. Keho kertoo milloin on tarpeen levätä, tarvitsemme hyväksyntää ja pehmeyttä arkeemme tämän suorituskeskeisyyden lisäksi. **Asta Raami** puhui siitä, että meillä on jokaisella oikeus päättää siitä, mitä

mielessämme liikkuu ja millaisiin asioihin kiinnitämme huomiota. Vaatii myös rohkeutta luottaa intuitioon ja toisaalta turvallista ympäristöä, jossa pystymme tuomaan esille intuitiomme esiin nostamat ajatukset ja käsittelemään niitä yhdessä.

Intuitiota tarvitaan myös lämpimän sisun hyödyntämisessä. **Elisabet Lahti** toi puheenvuorossaan esiin, miten lämmin sisu vie asioita eteenpäin ja yhteisön sisu auttaa yhteisöä ylittämään itsensä. Intuitio, myötämielisyys ja ymmärrys auttavat huomaamaan mikä on riittävää sisukkuutta.

Sisu on erinomainen vahvuus, joka vie eteenpäin vaikeassakin paikassa. Sisun yhteydessä on myös tarpeen tarkastella, että käytämmekö energiamme oikeaan asiaan.

Olemmeko työyhteisössä herkkiä huomaamaan milloin on tarve vaihtaa suuntaa. Luennolla tuli esiin ilmaus ”idioottijäärä”. Idioottijääriyden tunnistaminen on myös intuitiota, tunnistaa milloin sisua kannattaa vielä hyödyntää enemmän ja milloin on aika suunnata energia johonkin toisaalle.

Annammeko siis arvoa intuitiolle työssämme? Arvostammeko omaa ääntämme, kuuntelemmeko me ajatuksiamme? Annammeko tilaa toisten ajatuksille? Olemmeko herkkiä itsellemme ja toisillemme? **Iikka Halavan** puheenvuorosta, nousi esiin ajatus miten tärkeää että työyhteisössä on edes yksi ihminen, joka ajattelee eri tavalla kuin muut ja huomaa hiljaisia signaaleja. Mutta annetaanko työyhteisössä tilaa poikkeavalle ajattelulle, joka saattaakin olla työyhteisön säilymisen kannalta tärkeää?

Intuition, oman herkkyyden, viisauden, sisun, hiljaisten signaalien tunnistaminen, omien kognitiivisten rajojen tiedostaminen, tulevaisuuteen näkeminen, kehollisuus yhdistyvät näissä koulutuksen teemoissa.

Onko työyhteisössä turvallista olla? Onko tilaa kuunnella itseään ja asettaa rajoja ja kyseenalaistaa totuttua ja oletettua. Ollaanko valmiita dialogiin ja toisen ymmärtämiseen? Ratkaisemmeko oikeaa ongelmaa vai meneekö rajallinen aikamme puuhasteluun tai yritämmekö puskea väkisin kohdetta joka ei liiku. Pystymmekö kuuntelemaan, pysähtymään ja pohtimaan yhdessä.

Näissä teemoissa tulee esille työhyvinvoinnin tärkeitä osa-alueita, joille toisinaan ei anneta tarpeeksi arvoa ja tilaa. Nämä osa-alueet liittyvät luovuuteen ja intuition sisäisen äänen kuuntelemiseen. Voidakseen hyvin olisi ihmisen tarpeen tunnistaa omaa ajatteluaan, tuntemuksiaan, intuitiotaan ja mitä ne merkitsevät. Ja tärkeää on tunnistaa miten työyhteisössä pystyttäisiin näiden asioiden huomioimisessa tukemaan työntekijää ja työyhteisöä -toisiamme?

Blogi on kirjoitettu osana Johtajuus-live – visionäärisen, luovan johtajuuden ja asiantuntijuuden tueksi- HY+ järjestämää OPH:n rahoittamaa koulutusta. Kirjoitus on julkaistu myös LinkedIn tililläni. Tulkinnat ovat kouluttajien ajatuksia omasta näkökulmastani, asiantuntijoiden ajatuksista inspiroituneena.

Asiantuntijat koulutuksessa;

[Asta Raami, PhD](#)

[Jenni Spännäri](#)

[Sini Länsivuori](#)

[Ilkka Halava](#)

[Minna Huutilainen](#)

[E. Elisabet Lahti, Ph.D.](#)

Riikka Pulkkinen

Miia Tervo

[Maaret Kallio](#)

[Marianne Terkki-Mallat](#)

#Jolive

#HY+

#OPH