

## Blogi

Oli hienoa päästä mukaan tälle matkalle. Tavoitteeni oli oppia uutta ja laajentaa näkemyksiäni. Sisällöllisesti jo luennoitsijat edustivat mielenkiintoisia näkökulmia ja toivat jännityksen tunteita esille. Ainoastaan aivotutkija Minna Huotilaisen kirjan olin lukenut aikaisemmin.

Itselleni merkityksellisin luento oli ensimmäinen eli Jenni Spännärin viisaus. Viisauteen teemana olen viitannut luennon jälkeen lähes päivittäin ja tiimissämme korostanut viisauden kasvamista yksilöiden väliseen tilaan.

Viisauden määritelmä on kolmiulotteinen ja siitä on helppo löytää syy-yhteyksiä omaan elämään; kognitiivinen eli tiedollinen ulottuvuus, reflektiivinen ulottuvuus ja myötätuntoinen viisauden ulottuvuus. Itse koin erityisenä tärkeänä myötätunnon itseä ja muita kohtaan sekä järjen ja sydämen tärkeiden.

Viisaus tarttuu samoin kuin tyhmyys, opimme ympäristöstä. Viisaus on kollektiivista, enemmän kuin yksilön ominaisuus, samalla viisaus on myös yhteisöllistä. Rakentava keskustelu ja myönteinen ilmapiiri tukevat kollektiivista viisautta. Työelämässä puhumme aina hiljaisesta tiedosta ja sen merkityksestä. Itse olen työyhteisössä, jossa tapahtuu monia eläköitymisiä viiden vuoden sisällä ja viisauteen liittyen tarvitsemme enemmän kollektiivisuutta estääksemme viisauden karkaamisen.

Viisauden ratkaisun puuttuminen johtuu omasta kyvyttömyydestä nähdä. Johtajuudessa pitäisi tehdä töitä näkökyvyn eteen: olenko rajoittunut, rajoittaako minua vanhat käsitykset tai vanha tieto. Tätä yritän pohtia päivittäin.

Myötätuntoista johtajaa pidetään myös tehokkaana. Itselle empatia ja myötätunto ovat luonnostaan vahvoja, tärkeää on kuitenkin säilyttää jämäkkyys sopivissa määrin. Viisauden kehittäminen vaatii voimavaroja. Jenni toi esille MORE-tutkimuksen, johon kuuluvat elämänhallinnan tunne, avoimuus, pohdintakyky, reflektio ja tunnetaidot. Näiden vahvistaminen kasvattaa meitä kaikkia ihmisinä, työntekijöinä ja/tai esihenkilöinä.

Intuitio havahdutti ajattelemaan niitä kaikkia mahdollisuuksia mitä meillä on. Kuulun itse apinahäkin kolisuttajiin, mutta olenko todellisuudessa koskaan osannut todella avautua intuitiolle; yleensä menen nopeasti analyysiin ja asioiden yhdistämiseen, vaikka minun pitäisi ensin avautua ja rakentaa silta. Vanhat asiat voivat estää tai vääristää havaintoja, koska mieli on peruutuspeilissä ja vaativat purkutyötä, jotta pääsemme irti vanhasta.

Kehittyvät yksilöt etsivät asioita millä voivat murskata lempiuskomuksensa, jotta voivat avautua uudelle. Mustavalkoisessa ajattelussa näemme vain neliön, mutta sen lisäksi voi olla muuta, jonka varaan olemme aikaisemmin vedonneet ilman pelkoa. Haasteeksi nousee kuitenkin se, että miten tehdä yhteistyötä, kun ihmiset toimivat eri tavoin ja katsovat asioita eri näkökulmista. Myös epämurkavat tuntemukset puskevat meitä takaisin epämurkavuusalueellemme.

Puhumme psykologien turvallisuuden merkityksestä, mutta todellisuudessa matka siitä itsensä ylittämiseen ja esteettömään näkökykyyn on vielä pitkä. Yhdessä ollessamme laumapohjaiset dynamiikat nousevat esille, samaan aikaan erillisyyttä aiheuttaa konflikteja. Alamme sensuroimaan itseämme. Kun voimme olla aitoja, laajennamme omaa näkökulmaamme automaattisesti. Miten pystyisin mahdollistamaan yksilöiden kulun visionäärisyyteen, siinä dilemma esihenkilönä työskentelevälle henkilölle

Kehon ja liikkeen merkitystä emme voi kukaan väheksyä, mutta ainakin itselle kehon hyvinvointi jää aina toiseksi kiiretilanteessa. Huomattavat lyhyilläkin harjoitteilla voimme saada itsemme lentoon. Tämä luento

ja harjoitteet herättivät kroppani muistamaan tunteen aktiiviliikunnasta, miten tanssin avulla sain itseni euforiseen tilaan.

Huotilaista kuunnellessa yhdistin keskustelun intuitioon; jos aivomme ovat stressaantuneet tai ylikuormittuneet, kuinka paljon voimme hyödyntää intuitiota. Uskon intuition tarvitsevan aikaa, siksi myös aivoille hyödyksi oleva meditaatio varmasti auttaa myös intuitiossa. Tunnustan, olen stressaaja, siksi Huotilaisen luennon sanoma iski jälleen kuin salama. Kiireen, stressin ja unettomuuden seuraukset ovat huolestuttavia. Pelottavaa on myös, että jatkuva kiire ja multitasking muokkaavat aivoja, aivokuvat ovat erilaisia vuosikymmenten jälkeen. En haluaisin nähdä omia aivokuviani. Nykytutkimusten mukaan aivot pystyvät kyllä osittain kuntoutumaan, mikä on hyvä asia. Esihenkilönä ja tietenkin myös itseä ajatellen tämä on tärkeä tieto, sillä pitkän työuupumuksen jälkeen pitää löytää uudet työntekemisen tavat tai pohtia uudenlaista toimenkuvaa yksilölle. Yhtenä isoimpana HR-trendinä onkin työhyvinvoinnin varmistaminen ja Minnan luento antoi aiheeseen paljon ajateltavaa.

Suomalaisten supervoima on mielenkiintoinen käsite. Sisulla tarkoitetaan vastoinkäymisten voittamista, sisu aktivoituu suhteessa vastoinkäymiseen. Lämmin sisu kultivoi inhimillisenä pohjana sisulle. Ihmisten sisun tavoitteet ovat henkilökohtaisia, eivät keskenään verrattavia. Lempeää "sitkoa" ja sisua terveellä tavalla tarvitaan monialaisiin tiimeihin, jotta saamme tilaa keskustella ja kuunnella myös toisiamme. Lämmin sisu on avain oman elämänvoimakentän laajentamiseen siihen suuntaan, mihin oma kasvu vie. Tämä tarkoittaa rakentavasti epämukavuusalueelle menemistä. Se, että laajentaa mukavuusalueitaan vain yhdessä asiassa, laajentaa mukavuuspalloa joka suunnassa. Epämukavuusalueelle meneminen ei välttämättä ole aina sitä, että pitäisi tehdä enemmän, se voi jollekin olla myös sitä, että oppiikin päästämään itsensä helpommalla. Jokaisella ihmisellä on oma kasvun suunta. Lämpimän sisun käyttämisessä pitää olla tietoinen sen rajoista, sitä pitää osata käyttää oikein, ei liikaa ja toisaalta tarpeeksi. Sisuväyryyttä pitää osata täydentää, ja omasta elämänvoimasta pitää huolta. Itselle tämä tarkoittaa päivittäisessä elämässä esimerkiksi rappujen käyttämistä hissien sijaan, pientä epämukavuusalueelle siirtymistä.

Miia Tervon ja Riikka Pulkkinen puheenvuoroista jäi vahvasti mieleen se, että pitää olla oma itsensä. Kaikkia ei voi miellyttää, mutta itsen pitää toimia oikein. Olen itsekin melko myöhään työelämässä ymmärtänyt, että minun ei tarvitse yrittää miellyttää kaikkia, olemalla oma itsensä on tärkeintä. Mahdollisesti näiden vastustajienkin mieli muuttuu. Luovuus on tärkeää ja psykologinen turvallisuus kasvattaa luovuutta. Esihenkilönä minun on annettava tiimin rakentua, mutta kuitenkin ottaa johtajuus haltuun. Joku ottaa aina johtajuuden ja esihenkilönä se on minun roolini.

Maaret korosti omissa puheissaan työroolin ja vapaa-ajan roolin rajaamista. Itsen pitäisi rajata tarkemmin työaika, sillä liian helposti työn imu vie minut mennessään. Itselle tärkeänä asiana on myös jokaisen ihmisen kohtaaminen yksilönä ja pehmeästi, mutta samalla jäämäkästi ohjata käytöstä toivottuun suuntaan. Pidän 121-keskustelut kerran kuukaudessa ja annan aina hyvää palautetta kaikille, se on minulle erittäin tärkeää, sillä jokaisella on vahvuuksia. Keskustelut ovat dialogisia; voimme antaa palautetta toinen toisillemme rohkeasti. Koen onnistuneeni jo tässä, mutta ihmisenä kasvan päivittäin.

Tämä kevät on ollut polku omaan itseen. Olemme saaneet kuunnella loistavia puhujia monesta näkökulmasta. Uskon näiden kaikkien luentojen osaltaan kasvattaneen minua esihenkilönä, ymmärtämään erilaisia näkökulmia ja päästämään irti olemassa olevista ajatusmalleista entistä rohkeammin. Kiitos!